De A a Z:

A Enciclopédia das Plantas Medicinais

Conheça o poder terapêutico de 71 substâncias naturais para você e sua família

De A a Z:

A Enciclopédia das Plantas Medicinais

Conheça o poder terapêutico
de 71 substâncias naturais
para você e sua família

De A a Z
A Enciclopédia das Plantas Medicinais
© 2020

Copyright by

Jolivi

Supervisão editorial | Fernanda Aranda
Equipe de texto | Bruna Buzzo, Fernanda Aranda, Giovanna Tavares, Kitty Vilas Boas, Mahana Cassiavilani, Mariane Zendron, Mirela Leme e Nivia de Souza
Revisão | Mahana Cassiavilani
Diagramação | Marina Fiorese
Capa | Fernando Cruz

CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP) (Sueli Costa - CRB8/5213)

De A a Z: a enciclopédia das plantas medicinais/
elaborado por Jolivi Publicações. - São Paulo :
Jolivi Publicações, 2020.
400 p.

ISBN: 978-65-86323-02-3

1. Plantas medicinais 2. Saúde integrativa
3. Saúde I. Título.

CDD-615.321

Índice para catálogo sistemático:
1. Plantas medicinais 615.321

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida sem a prévia autorização do autor, por escrito, sobre pena de constituir violação do copyright (Lei 5.988)

Todos os direitos reservados à

© Jolivi

Rua Joaquim Floriano, 913 – cj. 22 – Itaim Bibi – São Paulo/SP CEP 04534-013 – Fone (11) 4020 6720

contato@jolivi.com.br

www.jolivi.com.br

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Se você ainda não me conhece, meu nome é Fernanda Aranda, sou sócia-diretora da Jolivi, a maior publicadora de conteúdos em saúde natural e integrativa da América Latina.

Nossa casa completou 5 anos de vida em 2020 e no período atestei por A + B que, em nome dos avanços tecnológicos na área médica, algumas estratégias de cuidados foram **silenciadas**, **difamadas** e **escanteadas**.

Falo da possibilidade de cuidar dos sintomas limitantes, do bem-estar e do gerenciamento de doenças crônicas com o apoio das plantas e ervas medicinais, além de aproveitar todas as possibilidades que trazem os fitoterápicos, suplementos e alimentos.

Veja, não quero com isso negligenciar a importância do uso pontual de medicamentos químicos, das cirurgias e de todas as opções hi-tech desenvolvidos nas últimas décadas.

Entretanto, basta olhar para as curvas de adoecimento crônico, para os gráficos explosivos de diabetes, de depressão, de problemas cardiovasculares, de Alzheimer, câncer e - mais recentemente - das infecções virais para atestar:

Se continuarmos seguindo as mesmas estratégias, não vamos virar o jogo.

Estamos perdendo, dia após dia, as batalhas contra os problemas de saúde.

Problemas esses que, quando estudados pelo viés da fisiologia, podem ser tratados, prevenidos e até revertidos.

Basta você detectar a causa e devolver para as mãos das pessoas a gestão e o controle da própria saúde.

E isso, por mais que a medicina típica e desatualizada insista em ignorar, não será possível se permanecermos regidos pela lógica da medicalização extrema.

Hoje domina a cultura de que precisamos de receitas para tudo, focadas muito mais na obediência do consumo do que na melhora, de fato, de quem as utiliza.

Desde o primeiro dia em que pisei meus pés na Jolivi, sei e sinto que é preciso mudar a rota, abrir a cabeça. Pensar no futuro sem esquecer o passado.

É preciso reconhecer, com humildade e sabedoria, que os comprimidos sintéticos, as pomadas, os vidros de anti-inflamatórios não estão dando conta de sanar tanto sofrimento.

Veja, a utilização crônica das medicações, como se fossem caramelos e da forma como se dá hoje, traz bem mais riscos do que benefícios.

De acordo com o levantamento feito pela Fundação Oswaldo Cruz, 40% dos casos de intoxicação no país são provocadas pelos medicamentos.

A porcentagem é maior do que a acarretada por drogas ilícitas, por agrotóxicos, inseticidas e por veneno de rato.

Ainda assim, se você usar a internet para se informar, verá que são quase inexistentes as campanhas pelo uso e prescrição consciente desses fármacos.

Ao contrário.

Todas as políticas de saúde (ou de doença) são quase que exclusivamente centradas em:

- distribuição de remédios
- aumento na regularização do uso dos mesmos
- ampliação de doses quando elas falham e
- acesso aos exames e procedimentos hospitalares para justificar mais e mais prescrições.

Não que sejam condutas desimportantes, porém, volto a questionar: saúde é (só) isso?

Ao mesmo tempo em que a ciência começa a despertar para os danos provocados pelos medicamentos, as propagandas de comportamento permanecem pendendo mais para a defesa sem critérios da utilização dos químicos.

Nesse contexto, veja se não concorda comigo: as ervas e plantas medicinais sofrem bem mais uma campanha sobre o perigo que acarretam do que os comprimidos vendidos em farmácia.

Mas por que será, você já se perguntou?

Será que as razões são realmente médicas?

Ou estão inseridas em um emaranhado de interesses econômicos, de regra de mercados e também em um total desconhecimento do poder medicinal trazido por esses "remédios mais naturais"?

Bem, desde que topei ocupar o papel de ser a ponte entre a sua melhora e o conhecimento científico sobre as substâncias naturais, sempre tento honrar com o bem mais precioso que os leitores dedicam aqui: o tempo.

Sim, se você está aqui comigo é porque precisa superar qualquer sintoma ou incômodo com o corpo e a mente.

Por isso você sabe que o **tempo é ainda mais crucial nessas situações**. Afinal, quem tem uma doença, qualquer que seja ela, tem pressa, tem urgência.

Se você:

- já tentou todos os caminhos oferecidos pela chamada medicina convencional...
- já colecionou efeitos colaterais de medicamentos químicos...
- já ouviu que o caso próprio ou de alguém querido não tem solução....

Sabe do que eu estou falando e vai concordar comigo.

Não há mais hora para desesperanças, espaços para titubeios, milésimos para caminhos tortos...

O tempo da reconstrução da saúde é outro. É raro, é caro, é preciso.

Cada segundo que você me oferece é precioso para justificar a esperança que nomes de peso - como Dr. Victor Sorrentino, Dra. Denise de Carvalho, Dr. Uronal Zancan, Dr. Carlos Schlischka, Dr. Alain Dutra, Dr. Wilson Rondó Jr., Dr. Nelson Annunciato e Kelly Lemos - plantam por aqui.

Eles são só alguns exemplos de especialistas renomados que têm a saúde integrativa e a saúde mais natural como premissas de suas guias de cuidado.

Ter contato próximo com todas essas estrelas foi o que possibilitou a elaboração desse livro que agora você tem em mãos.

Com base no reconhecimento desses profissionais renomados, além do árduo trabalho da nossa equipe de jornalistas e investigadores, conseguimos fazer uma curadoria para essa obra.

Tudo para quem - com consciência de que o resgate da saúde é multifatorial - precisa conhecer novos e rápidos caminhos para superar dores e limitações.

Por isso, de imediato, fica aqui o meu agradecimento especial a todos que trabalharam dias e noites para essa publicação.

Reservo o espaço também para agradecer um importante biólogo e fitoterapeuta que me despertou para o caminho das plantas medicinais.

Falo do pesquisador, e amigo, Daniel Forjaz.

Daniel Forjaz tem uma história tão contundente e sólida com as plantas, além de um rigor científico com suas recomendações, que tenho certeza de que ele é um dos principais vetores da democratização desse conhecimento.

O que eu mais gosto da história científica do professor Forjaz é que ela é genuinamente humana.

Sim, hoje ele tem total intimidade com as plantas e ervas medicinais e pesquisa infinitas soluções para uma gama de problemas crônicos: refluxo, Parkinson, próstata, obesidade, problemas de pele e até câncer.

Mas nem sempre foi assim.

Por muito tempo, Daniel Forjaz fez como a maioria das pessoas.

Depositava toda a responsabilidade da saúde nas mãos dos médicos, estruturas hospitalares e dos remédios.

Até que a vida de sua filha primogênita ficou por um fio. E a medicina tradicional não ofereceu mais nenhuma saída. Só desesperança.

A menina sofria de bronquite asmática e tinha crises severas.

A cada ida ao hospital para tentar conter o pior, as dosagens dos químicos fortíssimos aumentavam, chegando ao limite de provocar uma parada cardíaca.

Em uma dessas madrugadas, em que estavam no hospital apenas para revalidar a receita repleta de medicamentos químicos para salvar a filha, Daniel e sua companheira, Ana, foram sacudidos de uma maneira impressionante.

Um médico oriental, com muitos anos de experiência, alertou:

> ***"Você quer salvar a vida da sua filha? Então busque ajuda em outro lugar porque eu já vi crianças tenho parada cardiorrespiratória com a metade dessa dosagem que você agora está prestes a dar para sua menina".***

Esse foi o despertar dele para buscar caminhos mais seguros e efetivos.

Foi também o primeiro passo que o tornou uma das grandes referências em plantas medicinais.

A filha de Daniel, adianto, está muito bem, obrigada.

E eu pergunto: e você? Qual será o seu gatilho para mudar de rota?

Talvez esse livro possa te ajudar.

Porque hoje, com cinco anos de existência da Jolivi, eu felizmente já testemunhei algumas vidas transformadas após o contato com as nossas publicações.

Pessoas que decidiram dedicar "um tempinho" para serem guiadas por uma nova rota, longe do adoecimento e distantes de todas as perdas que a sociedade encara como "naturais" com o passar dos anos.

Quer ver só dois exemplos?

Quantas vezes você não ouviu dizer, de algum médico, que depressão é uma doença neurológica, solucionada só por remédios tarja-preta?

A Marlene Scheffer ouviu isso por 40 anos, tempo que ficou aprisionada pela depressão. Até conseguir superar esse problema com as ervas e alimentação, seguindo o passo a passo oferecido pelo Dr. Nelson Annunciato. "*Hoje, pela primeira vez, eu me sinto viva de verdade*", me disse da última vez que conversamos.

Talvez você já tenha escutado que perda de libido é regra entre homens acima dos 60 e que após essa idade é mandatório aposentar a vida sexual, certo?

O Moisés Ortiz, de 75 anos, quase sucumbiu a essa sentença. Mas resolveu seguir o caminho de sucos, nutrientes e hábitos de vida apresentado pelo Dr. Carlos Schlischka. Hoje? Sr. Moisés apresenta concentração de testosterona (hormônio do Homem) considerada ideal para garotões de 18 anos (e uma próstata magrinha, magrinha).

Quem sabe você tenha acreditado que o Alzheimer é uma sentença genética?

- *Ou que que não há solução para o câncer?*
- *Talvez que dor crônica é frescura e coisa da sua cabeça?*
- *Que refluxo é só falta de omeprazol?*
- *Tratamento medicamentoso para pressão alta sempre é para sempre?*

Se essas ainda são questões que regem você, eu te peço: dê uma chance para uma nova forma de cuidado. Existem alternativas e possibilidades. Você só precisa conhecer.

Nada em saúde é garantido. Mas fazer sempre do mesmo jeito esperando resultados diferentes não parece algo lógico, não é?

Espero que goste do livro.

Um alerta importante.

Nunca, nunca, nunca abandone um tratamento por conta própria ou tome decisões que podem te colocar em risco.

Nenhum livro vale como consulta médica ou substitui a importância de ter um acompanhamento de perto.

Os resultados e efeitos são individuais e dependem da sua situação atual, das suas características pessoais e do conhecimento que só você tem sobre a sua saúde.

Aqui são apenas caminhos e conhecimentos. Que têm como principal propósito devolver para as suas mãos esperança e autonomia.

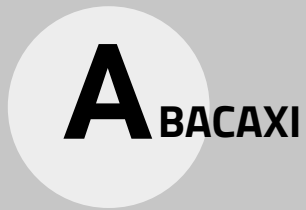
Isso, penso eu, é saúde de verdade.

Boa leitura!

Fernanda Aranda

IMPORTANTE

As informações apresentadas são embasadas em pesquisas científicas e na experiência dos especialistas e parceiros da Jolivi, mas a empresa não apoia a automedicação. Converse sempre com o seu médico e profissional de saúde sobre qualquer dúvida ligada aos seus sintomas e seu bem-estar. A obra não vale como consulta individualizada ou acompanhamento clínico. Os resultados e efeitos no organismo são sempre individuais e podem variar de pessoa para pessoa"

ABACAXI
ABÓBORA
AGRIÃO
ALECRIM
ALHO
ALOE VERA
AROEIRA-SALSA
AROEIRA-VERMELHA
ASSA-PEIXE
ASHWAGANDHA

ABACAXI

Nativo da América do Sul, ele é um verdadeiro rei entre as frutas. O abacaxi é rico em vitaminas e minerais e pode ser consumido por inteiro.

A parte interna da fruta ajuda a emagrecer, facilita a digestão, tem efeito expectorante e pode retardar o envelhecimento.

Já a casca é uma grande aliada do sistema imune, ajudando a prevenir doenças como o câncer.

Isso se deve à presença de uma substância chamada bromelina, que fortalece os mecanismos de defesa do nosso corpo como um todo.

Uma pesquisa realizada na Alemanha demonstrou que o uso da bromelina por via oral em pacientes saudáveis ativou a resposta dos linfócitos, que são as células de defesa do sistema imunológico.

Quando eles estão ativos, o seu organismo fica em sistema de alerta total, impedindo que toxinas cancerígenas causem estragos.

Além disso, a bromelina reduziu significativamente a metástase de células cancerígenas de pulmão, segundo o mesmo estudo.

Outra pesquisa, realizada com animais na Indonésia, demonstrou que o extrato da casca de abacaxi causou um aumento expressivo na ação fagocitária, que é o processo através do qual nosso corpo destrói e expulsa células doentes, bactérias, fungos e vírus.

Esse processo é muito importante para a manutenção de uma boa saúde, pois a expulsão de agentes nocivos facilita a recuperação e até impede que você adoeça.

É óbvio que para prevenir e vencer o câncer um abacaxi não “faz verão”.

Mas é um alimento bem importante de ser incluído em sua rotina

Além da fruta e do chá da casca, o ideal é incluir o consumo de alimentos anti-inflamatórios e que fortalecem o sistema imune ao longo de toda a vida, evitando o início de processos inflamatórios que podem se transformar em câncer ou outras doenças crônicas.

Agora, também é verdade que o abacaxi pode ser consumido diariamente e essa rotina contra a inflamação, com certeza, vai fortalecer o seu corpo como um todo.

Aqui cabe um alerta.

O consumo da fruta não é indicado para pessoas com problemas de coagulação ou que sangram muito facilmente, mulheres em período menstrual, pessoas que passaram por cirurgias ou que estão tomando medicamentos para trombose ou anticoagulantes.

Isso porque a bromelina estimula a circulação sanguínea, o que ajuda a regular a pressão, em doses moderadas, mas pode causar desconforto em pessoas com problemas circulatórios.

Outro ponto é que o abacaxi também não deve ser ingerido verde. Sempre espere a fruta amadurecer.

FORMAS DE CONSUMO

Você pode comer a polpa do abacaxi e separar a casca para fazer um suco ou chá.

O primeiro passo para usar a casca do abacaxi é fazer uma boa limpeza da fruta antes de cortá-la.

Tire a coroa do abacaxi e escove-o com sabão neutro para remover toda a terra e as sujeiras da colheita e do transporte.

Se quiser ir além, você pode deixar a fruta de molho em uma bacia com água e uma colher de sobremesa de hipoclorito (água sanitária).

Deixe o abacaxi na solução por quinze minutos e depois lave-o novamente em água corrente. Aí sim você pode retire a casca.

Use uma xícara de casca de abacaxi picada para cada copo de água. Bata tudo no liquidificador, coe e beba a seguir.

Se preferir fazer um chá, ferva as cascas com água por cerca de 15 minutos. Descarte as cascas e beba o líquido quente ou gelado.

Se quiser, você pode juntar gengibre e hortelã na hora de ferver ou quando for bater as cascas. Isso vai deixar sua bebida de abacaxi ainda mais turbinada e bem refrescante.

O suco e o chá podem ser consumidos diariamente. Além de todos os benefícios que trazem para a saúde, eles ainda são deliciosos.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Ananas comosus*

Para que serve: Ajuda no fortalecimento do sistema imunológico e, por consequência, na prevenção e tratamento do câncer.

Modo de usar e cuidados:
Consuma a polpa do abacaxi *in natura* e use sua casca para o preparo de suco ou chá. Limpe bem o abacaxi antes de descascá-lo.

ABÓBORA

A abóbora possui muitas propriedades benéficas à saúde, mas hoje quero falar de uma parte especial dela.

Diz o ditado que nos menores frascos estão os melhores perfumes, não é?

Essa máxima também se aplica a uma semente que, apesar de miúda, contém quantidades substanciais de nutrientes valiosos com uma dupla função:

- Podem te dar uma **próstata novinha e enxuta**;
- E no encalço melhoram a **dor nas juntas da inflamação**.

Parece bom demais para ser verdade, afinal eu nunca vi um comprimido químico tão versátil assim.

Mas hoje eu decidi compartilhar com você as maravilhas dessa miudeza chamada semente de **A**bóbora.

Talvez você se pergunte de qual das abóboras estamos falando, certo?

Existem muitas espécies dentro da família das abóboras.

Dentre as espécies de maior expressão econômica que merecem destaque estão:

- A abóbora japonesa, ou cabotiá (*Cucurbita moschata*);
- Abobrinha e abóbora pescoço (*Cucurbita pepo*);
- Melão (Cucumis melo L), melancia (*Citrullus vulgaris*);
- Pepino (*Cucumis sativus L*); e
- Jerimum ou moranga (*Cucurbita maxima*).

A *Cucurbita maxima*, em relação à sua valorização nutricional, se destaca não só devido à versatilidade culinária, mas, especialmente, pela grande quantidade de carotenóides, ferro, cálcio, magnésio, potássio, fibras e vitaminas B e C.

Porém, se o enfoque são as propriedades terapêuticas dessa planta medicinal, adianto que o segredo está no óleo extraído a frio a partir da *Cucurbita*.

Passei um pente-fino nas comprovações científicas sobre o consumo regular das sementes de abóbora.

Veja só o que eu encontrei:

- Menor risco de desenvolver certos tipos de câncer;
- Controle da pressão alta e do colesterol ruim;
- Redução dos níveis de açúcar no sangue;
- Melhora na qualidade do sono;
- Prevenção da queda de cabelo;
- Vermifugação natural;
- **Diminuição da inflamação da próstata; e**
- **Potente ação anti-inflamatória.**

Neste capítulo, vou me aprofundar no sétimo e oitavo itens da lista de benefícios, justamente porque são os que colecionam evidências científicas mais contundentes.

E, por mais que pareçam áreas completamente distintas (próstata e dores), eu sei que os mesmos vilões que destroem as suas juntas, também inflamam a sua glândula masculina.

Justamente por isso que ambos problemas podem ser extremamente aliviados pela mesma miúda semente de abóbora.

Vamos lá?

#1 MELHORA DAS ARTICULAÇÕES

Cientistas da Universidade do Cairo, no Egito, descobriram que a ingestão do óleo de sementes de abóbora pode beneficiar as nossas articulações.

Tudo isso graças às suas altas concentrações de antioxidantes e gorduras boas.

Os pesquisadores egípcios compararam os efeitos do suplemento alimentar com os do famoso medicamento indometacina - que costuma ser prescrito para o tratamento da artrite reumatoide, da *espondilite anquilosante* e da artrose.

E o que eles descobriram?

Que tanto o óleo de abóbora quanto o remédio conseguiram reduzir a inflamação e o inchaço dos membros dos animais avaliados.

No entanto, a droga sintética acarretou danos ao fígado das cobaias.

Já o óleo de sementes de abóbora reduziu a inflamação da artrite sem trazer efeitos colaterais

#2 UMA PRÓSTATA NOVA

Como eu já havia adiantado, além de ser um bálsamo para as dores articulares, o óleo extraído da semente de abóbora também é um presente para quem precisa "emagrecer" a próstata.

E isso é emergencial, dado que, no Brasil, ter a próstata inchada, infelizmente, é uma condição que atinge quase metade da população masculina entre 50 e 60 anos.

Após os 80 anos, nada menos que 90% – 9 em cada 10 homens – sofrem com essa condição chamada Hiperplasia Prostática Benigna (HPB).

Se você é um desses milhões de homens que já convive com o famoso jato pinga-pinga, com aquela vontade constante de urinar e até já notou uma queda no seu desempenho sexual sabe o quão frustrante – e cansativo – é isso...

Mas, por aqui, a história dos nossos leitores é bem diferente.

Na Alemanha, mais de 50% dos urologistas recomendam suplementos de óleo das sementes de abóbora no tratamento de próstata de seus pacientes, sabia?

Segundo estudos, os benefícios apontados pelas pesquisas após o consumo regular do óleo de sementes de abóbora são:

- Combate do aumento da próstata;
- Melhora da força do jato urinário;
- Redução da urgência de ir ao banheiro; e
- Afastamento do risco de câncer de próstata.

Um estudo, realizado no departamento de urologia da Universidade Semmelweis, avaliou 60 homens com próstata inchada tratados com esse óleo.

O resultado?

81,7% dos pacientes relataram uma redução nas massacrantes idas ao banheiro.

Entende a potência do que estamos falando?

Você já viu alguma solução natural, com risco zero de efeito colateral, ser tão eficaz para problemas tão distintos?

Eu sou um entusiasta do óleo de semente de abóbora e, nesse caso, a

forma mais eficiente de consumo é por meio das cápsulas preenchidas por esse potente líquido.

A recomendação praxe dos estudos científicos é de 2 a 4 cápsulas por dia.

Mas vale dizer que a semente de abóbora é utilizada pela população para alimentação saudável.

Ela é fonte de ácidos graxos, dentre eles o ácido palmítico, esteárico, oleico e linoleico; carotenóides como betacaroteno, luteína, violaxantina, luteoxantina, auroxantina, flavoxantina, crisantemaxantina, alfa-criptoxantina, betacriptoxantina e alfa-caroteno.

Também oferece excelente atividade antioxidante, além de fitoesteróis, magnésio, zinco, potássio, vitaminas do complexo B e ácido fólico, proporcionando inúmeros benefícios para a saúde.

Para preparar as sementes de abóbora para o consumo deve-se retirá-las de dentro da abóbora e depois deixá-las secar ao sol, tendo o cuidado de cobri-las com uma rede fina para evitar insetos e outros contaminantes.

Elas também podem ser preparadas no forno sem ultrapassar os 75° graus, apenas para secar e não para torrar.

Depois de passar pelo processo descrito acima, ela pode ser consumida de duas formas:

Sementes secas: as sementes podem ser consumidas sem a casca sobre saladas, sopas ou como aperitivo. Para isso, basta acrescentar um pouco de sal integral ou outros temperos naturais.

Sementes trituradas: Pode ser adicionada em sucos ou pratos. Para triturá-la basta bater as sementes secas num mixer, liquidificador ou processador de alimentos.

E, por fim, na forma de óleo, o consumo é mais voltado mesmo como forma de suplementos, de 2 a 4 cápsulas, como já mencionado.

Prefira óleo de sementes de abóbora extraído a frio para garantir sua pureza.

É muito importante que sua concentração seja acima de 40%.

A padronização da matéria-prima do suplemento de óleo de sementes de abóbora é imprescindível para a efetividade do tratamento.

O teor de óleo na polpa das sementes fica entre 42% e 54% se a semente for de alta qualidade e tiver sido preparada da forma correta.

Ou seja, para se consumir os 1000 mg de óleo de semente de abóbora ao dia, seria necessário consumir mais de 1kg dessas sementes sem casca para se obter a quantidade suficiente de óleo.

Mas, como a semente é um elemento alimentício, podemos consumir uma quantidade maior diária sem riscos à saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Cucurbita*

Para que serve: Estimular o crescimento dos cabelos.

Modo de usar: 1000 mg por dia (1 cápsula de óleo de semente de abóbora por dia).

AGRIÃO

Ele está presente no prato de salada de muitos brasileiros e parece trivial, mas o agrião é muito mais do que uma planta saborosa. Ele guarda diversas propriedades medicinais.

Vindo do oriente e popularizado na Europa e depois nas Américas, essa planta com sabor levemente picante já é usada há bastante tempo para problemas respiratórios, chamando atenção até da indústria farmacêutica, que desenvolveu xaropes com seu extrato.

Ainda que tenha efeito pulmonar conhecido, os pesquisadores estão convencidos de que os seus principais feitos estão centrados em outra ação extremamente necessária para os dias atuais:

O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

Quem imaginaria que um prato dessa salada pudesse evitar que 12 brasileiros sejam internados por infarto por hora?

Sim, porque, segundo o Ministério da Saúde, por ano, são 111.414 internações registradas de pessoas com a pressão arterial descontrolada (dados de 2017).

O maior assassino em países ricos e emergentes são as doenças cardiovasculares. Em todo o mundo, 17 milhões de pessoas sofrem de problemas no coração.

Talvez você não saiba, mas a hipertensão é o maior gatilho de eventos como infarto e acidentes vasculares cerebrais, popularmente chamados de derrame.

E, no Brasil, ainda de acordo com dados do governo federal, temos uma morte a cada dois minutos em decorrência das doenças cardiovasculares.

O infarto foi responsável por 9% dos óbitos nos últimos 10 anos, segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Esse número, infelizmente, não para de crescer. Em 2006, foram registrados pouco mais de 302 mil casos. Em 2016, esse número pulou para mais de 349 mil.

E é aí que uma planta medicinal, associada a novos hábitos de vida, pode fazer toda a diferença.

Veja qual é o meu ponto.

Já imaginou se mais pessoas soubessem do poder do agrião no controle da pressão arterial?

Olha só o que a ciência diz:

Um estudo realizado com ratos hipertensos no Japão mostrou que o agrião foi capaz de reduzir a pressão arterial dos animais em **11 semanas** de administração.

Seu mecanismo de ação se dá pela inibição da enzima conversora de angiotensina (ECA). Ao inibir essa enzima, há um relaxamento dos vasos sanguíneos, reduzindo a pressão arterial.

Além disso, ela também tem uma ação antioxidante. Ou seja, ela age no combate dos radicais livres, que são as sujeiras das células responsáveis pelo envelhecimento, pela degeneração dos nossos tecidos e pelas inflamações - pontos de partida para a pressão alta.

Há diversas variedade de agrião, cujo nome científico é ***Nasturtium officinale***. É possível fazer o uso medicinal tanto dos que nascem em locais mais alagados quanto dos que nascem em locais mais secos.

Só deve ser evitado o agrião hidropônico que, por ser cultivado em água, pode apresentar deficiências nutricionais.

De preferência, cultive o agrião em casa.

É uma planta que se adapta a qualquer ambiente, até mesmo nas varandas dos apartamentos.

Ela só precisa de bastante sol!

Seu uso deve ser diário e em grande quantidade: 1 xícara de agrião no almoço e 1 xícara no jantar.

Também é possível fazer uso do chá (1 colher de planta picada para cada xícara de água) ou na associação com outras plantas para controle da pressão.

Mesmo em altas doses e no longo prazo, o agrião é uma planta segura que não causa toxicidade nem alterações nos padrões sanguíneos, nos órgãos ou no ganho de peso.

Numa dose única muito alta (equivalente a 4 g por quilo de peso) não foram notadas alterações no fígado e no coração de cobaias.

No caso do uso de mais de uma planta no mesmo chá, a sugestão é utilizar até três plantas.

A quantidade de plantas utilizada para cada xícara deve ser equivalente a uma colher da mistura de plantas para cada xícara de água e não uma colher de cada planta na mesma xícara.

Caso você tenha escolhido fazer o uso de uma composição de três plantas, faça o tratamento com três xícaras de chá ao dia.

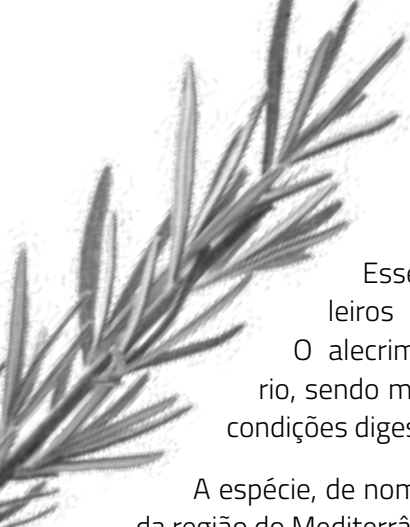
Para tanto, ferva as três xícaras de água e utilize uma colher de cada uma das plantas da composição.

O chá preparado desta forma pode ser armazenado em geladeira para que seja consumido ao longo do dia.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Nasturtium officinale*

Para que serve: Controle da pressão arterial.

Modo de usar: Fazer uso diário do agrião. Pode ser adicionado ao suco verde, consumido como salada e até na forma de chá, três vezes ao dia. Não há restrições sobre quantidade.

ALECRIM

Esse tempero tão comum na cozinha dos brasileiros também é um poderoso remédio natural. O alecrim tem efeito antioxidante e anti-inflamatório, sendo muito usado no tratamento de refluxo e outras condições digestivas.

A espécie, de nome científico ***Rosmarinus officinalis***, é originária da região do Mediterrâneo.

A planta tem formato de arbusto e vai muito bem em solos mais secos, podendo atingir até 2 metros de altura.

A parte mais consumida do alecrim são as folhas, de formato estreito e pontiagudo. Ele dá flores azuis e faz parte da mesma família de plantas da menta, da lavanda e do orégano.

O alecrim possui diversos compostos químicos, como o carnosol e o ácido carnósico, que são os responsáveis por seus usos terapêuticos.

Além do alívio digestivo, a erva também ajuda a ativar a circulação periférica e pode até inibir o crescimento de tumores.

#1 EFEITO ANTI-INFLAMATÓRIO

A Universidade Federal de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, destrinchou todos os efeitos da planta para o tratamento do refluxo.

No estudo, realizado com ratos, o extrato de alecrim exerceu dupla função. Protegeu a mucosa para que ela não fosse atacada e melhorou a inflamação após o ataque.

Ou seja, se você tomar um chá de alecrim antes da refeição, ele impede que a digestão te faça mal. Se tomar depois, acelera o processo digestivo, sem dor.

#2 EFEITO VASODILATADOR

Os pesquisadores também notaram que o alecrim foi capaz de proteger o estômago ao realizar a dilatação dos vasos sanguíneos gástricos.

Essa ação promoveu um aumento de nutrientes na área, o que contribuiu para a multiplicação das células que atuam no processo de cicatrização da mucosa gástrica.

#3 EFEITO ANTIOXIDANTE

Foi notado nos participantes do estudo um aumento significativo da glutationa (GSH). Trata-se de um antioxidante poderoso capaz de impedir os danos causados pelos radicais livres e pelos metais pesados, por exemplo.

A deficiência da glutationa é considerada um dos principais fatores que causam envelhecimento celular e redução da expectativa de vida. No caso de quem sofre com refluxo, a substância é importante para proteger o corpo da ação nociva dos radicais livres.

COMO USAR

O uso das folhas frescas ou secas de alecrim é a forma mais fácil de consumir a erva, seja como tempero ou por meio de seu **chá**. Também é possível usar o extrato de alecrim ou seu óleo essencial topicamente, segundo orientação médica.

O alecrim é facilmente encontrado em supermercados e lojas de produtos naturais.

No caso do chá, use uma colher de sobremesa de alecrim seco ou uma colher de sopa de alecrim fresco para cada xícara de água.

Não ultrapasse a dose de três xícaras de chá por dia.

Pessoas hipertensas devem evitar essa planta, porque o alecrim pode causar uma leve elevação da pressão arterial.

Os não hipertensos devem respeitar a dose sugerida, já que em excesso o alecrim pode ser neurotóxico, causando tontura, confusão mental ou dor de cabeça.

De modo geral, o uso da planta é seguro e excelente para o seu estômago.

Sugestão de uso

Para o refluxo, você pode fazer um chá de alecrim associando outras duas plantas. Experimente um chá de Alecrim + Espinheira-santa e Guaçatonga e também a combinação Alecrim + Guaçatonga e Saião.

Ferva uma xícara de água e misture com as ervas. Deixe em infusão por 15 minutos, coe e beba a seguir.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Rosmarinus officinalis*

Para que serve: Alívio de refluxo e melhora da circulação periférica.

Modo de usar: Faça um chá com as folhas de alecrim secas ou frescas. Deixe em infusão por 15 minutos, coe e beba. Também é possível usar o óleo essencial de alecrim topicamente ou segundo orientação médica.

ALHO

Além de deixar os pratos mais saborosos e marcantes, o alho tem poderosas propriedades medicinais, destacando-se como antifúngico, antibiótico e anti-hipertensivo.

A alicina – ingrediente ativo do alho – foi testada, numa pesquisa feita no Brasil, contra a Candida albicans (Ca) e Estreptococos, agentes que podem causar faringite, pneumonia, infecções, sepse e endocardite.

E seu desempenho foi semelhante à penicilina, um dos antibióticos que revolucionou a Medicina no começo do século XX pela sua ação contra infecções.

O alho também pode agir ativamente para diminuir o risco de desenvolver algum tipo de câncer.

De acordo com estudo publicado pelo Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos, em 2002, o risco de homens que comem mais alho de desenvolverem câncer de próstata é 50% menor que dos que quase não comem esse alimento.

Foram examinadas as dietas de 230 homens com câncer de próstata e de outros 471 que não tinham a doença.

Aqueles que comem mais de dez gramas de alho/dia têm menos chances de desenvolver a doença.

Versátil e com muitas ações, o alho também tem uma função importante no controle da pressão arterial, por ser um potente inibidor da Angiotensina (uma enzima presente nos casos de hipertensão).

Essa é justamente a função da Losartana, um dos medicamentos mais populares para controle da pressão alta, mas que, por ser um químico, traz inúmeros efeitos colaterais.

Veja a lista abaixo de efeitos adversos.

- Tonturas
- Cansaço excessivo
- Vertigens...

Um estudo realizado na Austrália mostrou que o alho teve ação semelhante à medicação convencional, diminuindo a pressão arterial (PA) em cerca de 10 mmHg sistólica e 8 mmHg diastólica.

Ainda, o alho reduz a força de contração do coração, controla as taxas de triglicerídeos e de colesterol, reduzindo também o risco de arteriosclerose.

Isso significa que o alho pode aumentar suas chances de ter um coração sadio por toda a vida, além de controlar sua pressão arterial.

MELHOR FORMA DE CONSUMIR:

Esse remédio natural é bem antigo e você já deve ter visto alguém da família ingerindo um dente de alho com um copo d'água pela manhã. Saiba que eles estavam quase certos.

A alicina é melhor aproveitada com o alho cru, mas, para que ele libere suas propriedades curativas, é necessário que ele seja macerado.

Você pode consumi-lo puro de manhã, com uma pequena colher de limão ou incluí-lo cru em suas saladas.

Você também pode consumir a água de alho durante o dia.

Para isso, descasque e corte três dentes de alho médios e os coloque dentro de uma garrafa d'água de 500 ml. Ao fim dos 500 ml, preencha a garrafa com água novamente.

Ao fim do dia, descarte os dentes de alho ou use-os no cozimento de alimentos, porém não é indicado que ele seja reaproveitado no esquema de "remédio natural" porque ele perde as propriedades anti-hipertensivas.

Por isso, no dia seguinte, eu indico que você repita tudo com novos dentes de alho.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Allium sativum*

Para que serve: Antifúngico, antibiótico e atua no controle da pressão arterial.

Modo de usar: Pode ser consumido cru, colocado na água do cozimento de alimentos ou ingerido com água.

Veja receita:
Descascar e cortar três dentes de alho médios e colocá-los dentro de uma garrafa d'água de 500 ml. Ao fim dos 500 ml, preencher a garrafa com água novamente. Ao fim do dia, descartar os dentes de alho ou usar no cozimento de alimentos. No dia seguinte, repetir tudo com novos dentes de alho.

ALOE VERA

A planta que vamos abordar agora é tão popular quanto controversa.

A aloe vera, muito conhecida como babosa, tem efeitos comprovados para gastrite, diabetes, infecções e até para o câncer.

Porém, ela apresenta toxicidade importante em doses moderadas e pelo uso prolongado e interno, claro.

Dentre os riscos, exagerar na dose, como tomar mais de um suco por dia, pode prejudicar o fígado ou trazer outros sintomas como diarreias, vômitos e cansaço excessivo.

Isso significa que você não poderá usá-la?

Naaaaaaao.

Mas que você deve seguir à risca as doses recomendadas e observar as possíveis reações no seu organismo a partir do primeiro dia de uso.

Se usada corretamente, a babosa por fazer muitas coisas pela sua saúde e até a indústria farmacêutica já sabe disso, incluindo a aloe vera em muitas de suas composições.

Antes de pensar em testar o uso desta substância já manipulada pela indústria, é aconselhável que você procure marcas confiáveis do mercado brasileiro e que estejam devidamente aprovadas para a ingestão pelos órgãos responsáveis.

Agora vamos ao que diz a ciência.

Em caso de gastrites e úlceras, a *Aloe Vera* tem uma ação anti-inflamatória e cicatrizante da parede do estômago.

No caso de refluxo esofágico, a babosa também teve um uso bastante eficiente.

Um estudo iraniano, publicado em 2015 no *Journal of Traditional Chinese Medicine*, analisou o efeito do *Aloe vera*, de um tradicional prazol e de uma outra medicação comumente utilizada nestes casos.

Foram selecionados 79 indivíduos que apresentavam sintomas de refluxo gastroesofágico. Eles foram divididos randomicamente em três grupos e analisados por quatro semanas.

Os cientistas puderam observar que o *Aloe vera* apresenta efeitos positivos no refluxo, ajudando a reduzir os sintomas de desconforto dessa condição, como regurgitação, queimação e até náusea.

É interessante porque o extrato de *Aloe vera* tem o potencial de tamponar e alcalinizar o estômago temporariamente, sem afetar a produção ácida diária.

As recomendações são do consumo de 30 mL do xarope de *Aloe vera* à noite, próximo à hora de dormir.

ALOE VERA NO DIABETES

E não é só para o estômago que essa planta se mostrou fantástica. Em diversos estudos, a *aloe vera* é apontada como eficaz para controle da glicemia.

Veja este por exemplo realizado na Índia, que mostrou que o suco de

babosa em pacientes diabéticos reduziu e controlou os níveis glicêmicos e os triglicerídeos.

Neste estudo foi usada uma colher de sobremesa de babosa (gel extraído direto da planta) duas vezes ao dia pelo prazo de duas semanas.

Já num estudo mexicano, mulheres com síndrome metabólica que tomaram o suco por quatro semanas tiveram o índice glicêmico controlado com muita eficiência.

A PLANTA TAMBÉM TEM AÇÃO BACTERICIDA, VIRUCIDA E FUNGICIDA

Ela tem uma ação de combate ao norovírus, que geralmente é encontrado em vegetais mal higienizados, que podem causar gastroenterite, uma infecção no estômago muito forte, que pode levar à hemorragia.

Pesquisadores da Coreia do Sul colocaram esse vírus em contato com o extrato de aloe vera, que foi capaz de neutralizar a ação do vírus.

Por isso, pode-se fazer o uso desta planta sobre alimentos que ainda serão lavados.

Por essas ações contra agentes externos se dá a fama da babosa também sobre a pele, no combate de micoses e frieiras. E até sobre os dentes, podendo ser utilizada como enxaguante bucal.

BABOSA CONTRA O CÂNCER

Já esclarecemos os cuidados que se deve ter com o uso da babosa, mas é inegável também seu potencial antitumoral, podendo inibir vários tipos de câncer.

Em um estudo realizado no Egito, a *Aloe Vera* foi capaz de combater células de carcinoma hepatocelular, que ataca o fígado, ao provocar a apoptose (suicídio) dessas células doentes.

Já pesquisadores de Taiwan sugerem que que a emodina, substância anti-câncer presente no *Aloe vera*, representa um novo candidato a fármaco quimioterapêutico para o tratamento do carcinoma gástrico humano.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Aloe vera*

Para que serve: Gastrite, refluxo, diabetes, infecções e câncer.

Modo de usar: No uso do gel in natura em sucos, recomenda-se não ultrapassar os 20 ml diários, o que equivale a um pedaço pequeno da folha da babosa.

Não exagere e observe os possíveis efeitos colaterais.
O uso deve ser interrompido se houver qualquer desconforto ou sintomas como náusea, vômitos e diarreia.

AROEIRA - SALSA

Ela é nativa dos Andes, mas muito popular na arborização urbana de diversas cidades brasileiras.

Essa é a aroeira-salsa. É bastante provável que você já tenha se deparado com alguma delas sem se dar conta de todos os seus poderes.

Trata-se de uma importante integrante da nossa enciclopédia, que tem como nome científico *Schinus molle*.

Essa árvore pode chegar a 15 metros de altura, sua folhagem se assemelha a um Chorão e seus pequenos frutos são vermelhos e brilhantes.

É uma espécie que agrada os olhos, mas também carrega propriedades medicinais importantantes, principalmente contra depressão, hipertensão e inflamações.

A Universidade Federal de Santa Catarina testou a Aroeira Salsa como antidepressivo chegou à conclusão:

Os efeitos da Aroeira-salsa são muito semelhantes com o da fluoxetina.

Só que na conta desse medicamento sintético popularmente vendido estão mais de 15 efeitos colaterais considerados comuns.

Entre eles:

- Nervosismo;
- Irritabilidade;
- Agitação;
- Insônia;e Ansiedade.

Não é estranho que um remédio criado para tratar sua depressão possa ter efeitos colaterais que piorem a condição?

Pois é.

Além de não te causar nenhum desses efeitos, a Aroeira-salsa não causa dependência e ainda pode tratar outros problemas de saúde, como a pressão alta.

Sim, a hipertensão.

Um estudo feito na Dinamarca mostrou que o extrato à base de água das folhas inibiu 75% da Enzima Conversora de Angiotensina (ECA), que provoca o enrijecimento das artérias.

O extrato à base de álcool causou redução de 61% da rigidez.

Os poderes anti-inflamatórios da planta também foram testados em um estudo realizado na Espanha.

Neste caso, a planta **foi capaz de inibir em até 66% uma inflamação e inchaço em edema de camundongos testados**.

Diante dessa tripla ação contra depressão, pressão alta e inchaço, imagino o seu interesse em usar a planta, certo?

> **Recomendação de uso:** 1 colher de sopa de folhas picadas para cada xícara de água.

É sempre bom lembrar que as plantas também podem ter interferências nos medicamentos usados e é importante partilhar com o profissional de saúde que te acompanha a vontade de usá-la.

Não há nenhum alerta sobre a toxicidade, mas o ideal é não ultrapassar duas xícaras.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Schinus molle*

Para que serve: Antidepressivo, Controle da pressão arterial e inflamações.

Modo de usar: Utilizar uma colher de sobremesa de planta picada para cada xícara de água. Tomar até três xícaras ao dia.

Cuidados: A planta apresenta baixa toxicidade. Algumas pessoas podem apresentar irritação na pele com doses muito altas. Por isso, recomenda-se testar o extrato em partes sensíveis da pele antes do uso.

Nos padrões hematológicos, houve leve alteração nos glóbulos brancos. Não se verificou prejuízo aos órgãos internos.

AROEIRA - VERMELHA

A pimenta que vai acabar com a azia e as úlceras

Pelo Brasil todo, ela leva muitos nomes: aroeira mansa, aroeira da praia... mas o mais popular dele é **aroeira vermelha**.

Já na "identidade científica" o batismo é ***Schinus terebinthifolia***.

Essa bela árvore cresce nas áreas de Mata Atlântica em todo o Brasil e pode chegar a 10 metros de altura, mas é possível encontrar exemplares menores.

Seus frutos são a famosa Pimenta Rosa, muito usada atualmente na alta gastronomia e nos restaurantes mais conceituados.

A aroeira vermelha também é muito usada popularmente para lavar feridas, tratar infecções vaginais e controlar hemorragias uterinas.

Sim, ela é boa para tudo isso, mas os feitos mais contundentes são para o refluxo.

O refluxo, se você tem, sabe do que eu estou falando.

Trata-se de uma condição que deixa um rastro de destruição.

Os sinais mais comuns são regurgitação depois de comer, náusea, azia, dor, má digestão e feridas do estômago até a boca.

Quando você chega ao médico, ele não tem dúvidas, puxa a caneta e te prescreve um omeprazol - ou qualquer outro remédio dessa família, chamado de inibidor da bomba de prótons.

Conversando com pessoas que usam esse tipo de medicamento há muitos anos, eu entendi por que o omeprazol é tão procurado.

Além de ter um preço acessível, ele proporciona uma espécie de "alívio imediato".

A sensação é de que ele tira todos os sintomas com a mão.

Em 15 minutos, a dor, a queimação, o desconforto... Tudo vai embora.

Eu entendo tudo isso, mas, quando você compreende o mecanismo de ação do refluxo e do omeprazol, fica evidente a necessidade de buscar uma solução mais segura.

E na natureza, saiba, há plantas medicinais capazes de oferecer o mesmo alívio, com a mesma rapidez e sem os efeitos colaterais.

A verdade é que os medicamentos dessa classe deveriam ser usados por apenas **oito semanas. No máximo!**

E o que mais eu assisto e vejo são usuários crônicos dessa droga, que superam anos e anos de utilização.

E é nesse contexto que entra os poderes da aroeira.

Um estudo realizado em parceria das Universidades Federais de São Paulo e Recife comparou a planta com o omeprazol.

Na comparação, verificou-se que a proporção de pacientes tratados com aroeira, que relatou redução na sensação de náusea, azia e dor epigástrica, foi **120 vezes maior do que os tratados com omeprazol**.

Quanto à intensidade da gastrite, verificou-se que 64,3% dos pacientes tratados com aroeira, apresentaram significativa melhora, sendo esse percentual 2,3 vezes maior do que os dos tratados com omeprazol.

Ou seja, a planta não só vai tirar o incômodo, a dor e a azia com a mão, mas também vai proporcionar outros efeitos terapêuticos graças a seus poderes:

- Anti-inflamatório;
- Antibacteriano; e
- Cicatrizante.

Para o chá, você vai utilizar uma colher da planta picada para cada xícara de água.

Ferva a água, jogue-a sobre as folhas e espere esfriar. Você pode tomar até três xícaras de chá por dia.

Para um efeito ainda mais poderoso, você pode combinar a aroeira vermelha com espinheira-santa e erva-baleeira.

A planta pode causar processos alérgicos na mucosa de pessoas sensíveis a seus princípios ativos, por esse motivo, é sempre recomendado testar uma pequena quantidade das preparações antes de seu uso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Schinus terebinthifolia*

Para que serve: Gastrite, dor, azia, refluxo.

Modo de usar: Utilize uma colher da planta picada para cada xícara de água.
Ferva a água, jogue-a sobre as folhas e espere esfriar. Você pode tomar até três xícaras de chá por dia.

Cuidados: A planta pode causar processos alérgicos na mucosa de pessoas sensíveis a seus princípios ativos, por este motivo é sempre recomendado testar uma pequena quantidade das preparações antes de seu uso.

ASSA-PEIXE

Arbusto muito comum em regiões de mata atlântica, o assa-peixe já é usado por índios e por outras comunidades há muitos e muitos anos.

Pedra nos rins, problemas digestivos, problemas respiratórios. A aplicação popular desta planta é vasta. Seu nome científico é ***Vernonia polyanthes***.

A ciência veio atrás e também comprovou os resultados no controle da pressão arterial, gastrite e inflamações.

No tratamento da hipertensão, verifica-se sua eficácia por duas ações:

- Relaxamento dos vasos sanguíneos fazendo com que o sangue percorra sem sofrer tanta pressão; e
- Aumento da produção de urina com aumento da excreção de sódio, também contribuindo para o controle da pressão.

Segundo estudo realizado pela Unicamp (Universidade Estadual de Campinas), seu efeito sobre a pressão arterial foi notado em ***apenas 7 dias***.

Ainda outra pesquisa identificou uma ação inibidora de ECA (Enzima Conversora de Angiotensina), o que também foi positivo na redução da hipertensão arterial.

Um ponto de atenção é que a planta deve ser evitada por mulheres grávidas. Outro é que, em doses muito elevadas, pode causar irritação do fígado.

Essa planta, que pode chegar a 2 metros de altura e possui flores brancas arroxeadas, também carrega uma ação anti-inflamatória bastante satisfatória.

COMEÇANDO PELO ESTÔMAGO

Por ter uma substância chamada lupeol, ela foi capaz de inibir em até 90% a formação de úlceras gástricas, segundo um estudo realizado pela Unicamp.

Além disso, ela contém a inflamação do estômago de maneira geral e tem ação analgésica, o que pode amenizar os desconfortos gerados pela gastrite e pelo refluxo.

Esse poder anti-inflamatório pode ser usado também para outras condições, como artrite, dores musculares, inflamações na pele, dermatite de contato, eczema.

As folhas são amargas, logo seu chá também será amargo, mas sua toxicidade é baixa e ela só não deve ser utilizada por mulheres grávidas.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Vernonia polyanthes*

Para que serve: Controle da pressão arterial, gastrite e inflamações.

Modo de usar: 1 colher de sopa de folhas picadas para cada xícara de água. Utilizar folhas e raiz para a infusão de chá. Até três xícaras de chá por dia.

ASHWAGANDHA

A ashwagandha é uma erva medicinal utilizada há mais de 6 mil anos. Vale dizer que também é conhecida como ginseng indiano e outros nomes curiosos.

Pesquisas evidenciam que a raiz da planta ashwagandha, parte mais comumente utilizada em suplementos, pode ajudar o organismo de diversas formas.

Ela confere proteção ao sistema imunológico; tem efeito positivo no tempo de aprendizagem, memória e reação; é útil para hipertensão, artrite e diabetes; auxilia na libido; entre outros.

Um dos países mais entusiastas de seu uso é a Índia. Lá, inclusive, a ashwagandha é conhecida como a "**força do garanhão**" .

Isso porque, além de ajudar na modulação do estresse, ela contribui para o aumento da produção de desidroepiandrosterona, facilitando o correto uso da testosterona em seu corpo.

Um estudo com homens entre 21 e 40 anos de idade que relatavam problemas de ejaculação precoce foi feito por 60 dias.

No acompanhamento, 41 homens receberam suplementação com ashwagandha e foram aplicados questionários internacionais de função sexual.

Depois do período de testes, os homens relataram melhora de 14,01% da função erétil (dentro dos chamados escores dos índices internacionais).

Há também evidências de que a ashwagandha é eficaz no tratamento de ansiedade e depressão.

Em um estudo controlado de 12 semanas, 87 participantes com ansiedade receberam 300 mg de ashwagandha (extrato em cápsulas) duas vezes por dia ou duas pastilhas do placebo duas vezes por dia.

O grupo tratado com ashwagandha relatou melhora muito maior na ansiedade, bem como no foco, na redução do estresse e na diminuição da fadiga do que o grupo placebo.

O outro grande benefício da ashwagandha é que não há reações adversas, levando-a em comparação com medicamentos antidepressivos e antiansiedade que podem ter efeitos colaterais terríveis.

Outra característica dessa erva tão comum na medicina Ayurveda é que ela é adaptógena.

Ou seja, tem a função de reequilibrar o organismo e normalizar os níveis de cortisol de uma maneira totalmente integrada e natural.

Funciona mais ou menos assim:

O cortisol é também conhecido como hormônio do estresse - mas isso não significa que ele é todo ruim.

Quando o cortisol está em alta, você fica animado, com ímpeto para ir à luta e buscar os seus objetivos.

Já quando os níveis de cortisol baixam, você é invadido por uma vontade imensa de descansar, de se recolher.

O ideal é ter o cortisol mais ou menos alto ao longo do dia e em níveis mais baixos à noite, certo?

Porém, grande parte das pessoas não está com esse ciclo funcionando de forma harmoniosa, o que dá uma espécie de pane no relógio biológico.

Sabe a fadiga diurna e a insônia como companheira da madrugada?

Isso pode ser fruto do cortisol desequilibrado.

É aí que a nossa erva do garanhão entra em cena, contribuindo para deixar tudo em perfeito equilíbrio.

Essa "inteligência vegetal" é uma das coisas mais bonitas que existe, porque, se o seu problema é falta, a planta contribui para suprir a carência.

Já se o seu desequilíbrio é pelo excesso, a ashwagandha vai atuar na diminuição do cortisol.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Withania somnifera*

Para que serve: estresse e libido.

Modo de usar: Apesar de ser uma planta e ter na raiz a oferta mais poderosa de nutrientes terapêuticos, a forma mais comum de uso é pelo extrato seco em cápsulas.

Você pode também manipulá-la de acordo com a dosagem recomendada pelo profissional de saúde que te acompanha.

LETRA

B

BATATA DOCE

BELDROEGA

BETERRABA

BATATA-DOCE

É a quarta hortaliça mais consumida no Brasil e, aposto com você, a maioria das pessoas não conhece os poderes terapêuticos da batata doce.

Originária das Américas Central e do Sul, seu nome científico é *Ipomea batatas*.

Por ser um carboidrato de baixo índice glicêmico, ficou ainda mais popular para ser usado no preparo de refeições de pessoas que precisam vencer doenças metabólicas, como diabetes e obesidade.

Mas talvez seja a sua função cicatrizante uma das mais estudadas pelas pesquisas no apoio de doenças como refluxo e gastrite.

Um estudo realizado em Mumbai, na Índia, mostrou que a batata-doce teve um efeito protetor do estômago em ratos com úlcera gástrica.

E isso aconteceu após sete dias de tratamento.

A cicatrização das úlceras se dá pela grande quantidade de antioxidantes presentes na batata-doce. Já foi provado por muitos estudos científicos que os antioxidantes têm propriedades curativas de úlceras.

Outro estudo, realizado pela Universidade Federal de Minas Gerais, também atestou o poder cicatrizante de úlceras usando a farinha da batata-doce.

A melhor forma terapêutica de consumir a batata-doce, quando o foco é o refluxo e a queimação, é por meio do suco.

Os estudos das plantas medicinais e da fitoterapia mostram que alguns ingredientes podem potencializar o efeito da batata, tanto para o alívio da queimação, quanto para a cicatrização.

Caso tenha interesse, segue a receita.

Ingredientes:

- ½ xícara de batata-doce crua picada;
- 1 folha de couve picada;
- 1 colher de sobremesa de gengibre picado; e
- ½ xícara de maçã picada.

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador com 300 ml de água;
- Bata até que todas as partes estejam líquidas; e
- Coe numa peneira comum e tome o suco imediatamente.

Esse suco deve ser tomado uma ou duas vezes ao dia de preferência antes do café da manhã e antes do almoço.

Caso você sofra de refluxo noturno, sugiro o uso do suco 20 minutos antes de se deitar, substituindo uma das doses sugeridas anteriormente.

HIPERTENSOS, ATENÇÃO AO GENGIBRE:

Em caso de hipertensão muito descontrolada, o gengibre pode causar pequena elevação na pressão arterial. Todavia, o uso do agrião e do abacaxi podem evitar esse efeito.

De qualquer forma, a pessoa deve se avaliar durante o tratamento com o suco e, caso verifique qualquer alteração na pressão arterial, deve retirar o gengibre da receita.

A estratégia do suco de batata-doce pode ser eficiente até como uma ferramenta de desmame dos medicamentos do tipo omeprazol e da classe dos inibidores da bomba de prótons.

Digo isso porque o Omeprazol é provavelmente o medicamento mais indicado para quem tem refluxo e convive com sensações como regurgitação, tosse seca e náusea após a refeição.

Atualmente, essa classe de remédios químicos figura na lista da Anvisa dos medicamentos mais vendidos, de acordo com o levantamento do ano de 2017.

Por um ano, a venda desses medicamentos movimenta entre R$ 25 e R$ 50 milhões.

Os efeitos colaterais creditados a essa droga não são poucos.

Em uma análise observacional da Universidade de Hong Kong e da Universidade College London, na Inglaterra, 63.000 adultos foram divididos, estudados durante 12 anos e separados em dois grupos.

O primeiro tomou um medicamento da família "prazol". O segundo, não.

Os resultados mostram que, após um ano de uso de um medicamento como Omeprazol, Pantoprazol ou lansoprazol, a probabilidade de o paciente desenvolver câncer de estômago **aumentou cinco vezes**.

Já depois de três ou mais anos de uso contínuo, o risco se **amplia para oito vezes**.

Além disso, também é importante alertar que pessoas com refluxo estão mais propensas a ter pneumonia, já que parte das bactérias do estômago vão para o esôfago e podem atingir também os pulmões.

Mas um estudo nos Estados Unidos mostrou que a família dos prazóis pode dar um empurrãozinho para a pneumonia surgir.

Os indivíduos submetidos ao estudo foram aqueles com mais de 18 anos que ficaram internados por mais de três dias.

Um total de 63.878 admissões foram realizadas no período e 2.219 pneumonias hospitalares identificadas no período. Destes, 52% dos pacientes receberam doses de prazóis.

Não seria ótimo encontrar um "remédio natural" que possa, caso você tenha aval do seu médico, substituir essa medicação tão problemática?

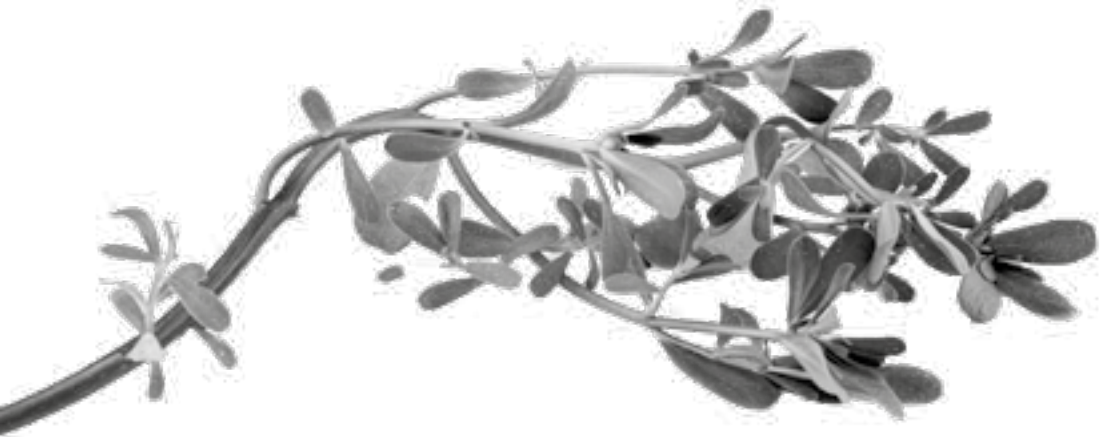
Nunca interrompa um tratamento por conta própria. Mas é essencial que você conheça as alternativas que a farmácia da natureza te apresenta.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Ipomoea batatas*

Para que serve: Tratamento de gastrite e refluxo.

Modo de usar: Para ter efeito protetor do estômago, a batata-doce deve ser consumida crua e batida com água, como suco mesmo.

BELDROEGA

Pode uma erva daninha ser um bom remédio para a sua saúde?

Pode.

A medicina tradicional e desatualizada ainda pensa que elas são uma praga.

Plantas que não têm o menor valor, que não passam daquele "mato" que continua nos canteiros servindo como "banheiro de cachorros".

Um grande equívoco.

Os estudos que se dedicam a analisar os efeitos da **beldroega** (cientificamente chamada de *Portulaca oleracea*), entretanto, encontram nela diversas propriedades terapêuticas e nutricionais importantes para o consumo humano.

Tudo isso porque a planta reúne os principais nutrientes que equilibram o seu organismo, como magnésio, cálcio e potássio.

Além disso, ela é rica em ácido alfalinolênico (ALA), um dos componentes importantes de **Ômega 3**.

A concentração dessa substância na beldroega é a maior dentre todos os vegetais de folhas verdes, conforme nosso levantamento na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), da Unicamp.

E, sendo rica nessa substância importante para a saúde cardiovascular, a beldroega contém ainda em suas folhas e sementes minerais extremamente protetores, como magnésio e manganês.

Uma pesquisa publicada no *Journal of Research in Medical Sciences* que testou o uso de sementes de beldroega em pacientes diabéticos identificou que seu consumo diminuiu a pressão sistólica e diastólica.

Outro estudo realizado também com indivíduos com diabetes tipo 2 mostrou que o uso da semente da planta é benéfico para a redução de hipoglicemia, triglicérides e resistência insulínica.

Um benefício em combo que ganha ainda mais destaque quando comparado aos terríveis efeitos colaterais que estão na esteira dos medicamentos tradicionais para o combate à pressão alta.

Veja, está no *American Journal of Cardiology*: avaliação com 94 mil pessoas comprovam que os betabloqueadores aumentam em 22% o risco de você ser diabético.

Segundo a medicina chinesa, a beldroega é chamada de "vegetal para a vida longa", uma vez que – além de tudo – é rica em noradrenalina, o composto ideal para o relaxamento, que ameniza o estresse e ainda deixa o seu coração robusto.

NA PRÁTICA

Existem diversas maneiras de utilizar essa planta no seu dia a dia.

Como muitas outras folhas, ela pode ser ingerida em forma de chá. E a nossa indicação é que você consuma a bebida todos os dias.

Anote duas receitas que são verdadeiros "remédios naturais"

CHÁ DE BELDROEGA

- 100g de beldroega;
- 1l de água.

Modo de Fazer
Espere as folhas ferverem por 10 minutos. Desligue o fogo e deixe a mistura tampada por mais 10 minutos. Coe o líquido e beba de três a quatro xícaras por dia. (É importante ressaltar que esse chá não pode substituir nenhum medicamento.)

Outra opção é introduzir a planta em preparações da sua rotina. Veja só esta receita.

SOPA DE ABÓBORA COM BELDROEGA

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de beldroega picada na mão (folhas, talos e flores);
- 1kg de abóbora picada do tipo desejada. Se usar a japonesa, não precisa descascar;
- 1/2 colher de sobremesa de cúrcuma fresca ou seca;
- 1/2 colher de sobremesa de gengibre fresco ralado;
- 1 pimenta malagueta pequena bem picadinha;
- Salsinha e sal a gosto.

Modo de Fazer
Coloque a abóbora para cozinhar até que fique macia o suficiente para ser batida em um mixer ou liquidificador. Em seguida coloque a beldroega, o gengibre e a cúrcuma e, por último, a pimenta e o sal.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Portulaca oleracea*

Para que serve: Controle da pressão arterial, diabetes e triglicérides.

Modo de usar: Faça o chá por decocção. Deixe as folhas ferverem por 10 minutos. Desligue o fogo e deixe a mistura tampada por mais 10 minutos. Coe o líquido e beba de três a quatro xícaras por dia. (É importante ressaltar que esse chá não pode substituir nenhum medicamento).

BETERRABA

Presente em 10 entre 10 feiras de rua, a beterraba é outra planta medicinal incrível e com muitas funções.

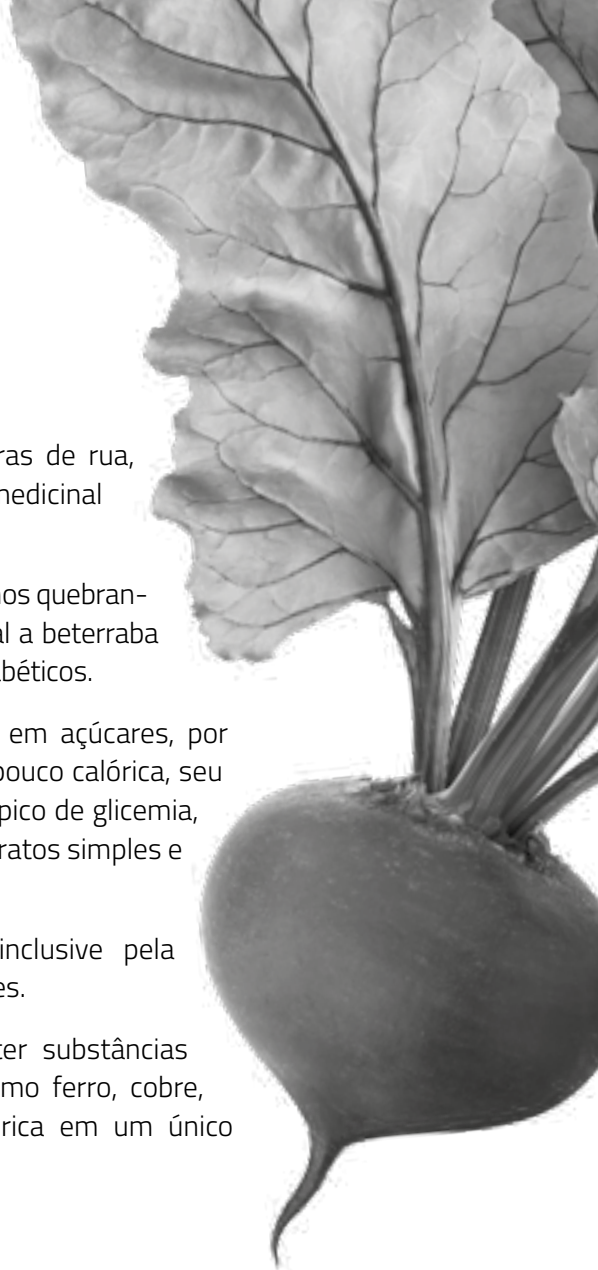
Acho importante já começarmos quebrando o mito de acordo com o qual a beterraba não pode ser consumida por diabéticos.

Apesar de ela ser, sim, rica em açúcares, por ser também cheia de fibras e pouco calórica, seu consumo não irá provocar um pico de glicemia, como acontece com os carboidratos simples e o açúcar.

Seu uso é recomendado inclusive pela Sociedade Brasileira de Diabetes.

Além de ajudar você a obter substâncias importantes para a saúde, como ferro, cobre, potássio e manganês, ela é rica em um único nutriente que pode ajudar:

- Na **ereção;**
- Na **menopausa**;
- e ainda no controle da **pressão arterial.**

Você pode nunca ter ouvido falar do **óxido nítrico**, mas ele já foi reconhecido pela ciência como a "molécula do ano" e foi tema do Nobel, a mais nobre nomeação da Medicina.

O óxido nítrico tem um impressionante poder vasodilatador e é muito presente na beterraba.

Isso significa que, quando atua no nosso organismo, os nossos vasos sanguíneos têm a correta expansão, o que permite que o nosso sangue “percorra” as nossas veias normalmente.

E isso acontece com todas as veias do nosso corpo. Todas mesmo.

Se estimulado, ele tem o poder de extinguir a hipertensão e todos os riscos relacionados à doença.

E veja como o óxido nítrico tem impacto na pressão arterial de acordo com este estudo publicado no *The Journal Clinical of Hypertension.*

Pesquisadores fizeram um teste duplo-cego e compararam o óxido nítrico com o placebo em dois grupos de 30 pacientes hipertensos.

Pasme.

Em apenas 20 minutos, o grupo que recebeu óxido nítrico diminuiu em 4 mm Hg a pressão sistólica e 5 mm HG na diastólica.

Mas, além de baixar naturalmente a pressão arterial, o óxido nítrico apresenta um efeito colateral curioso: **ele aumenta a potência e a libido.**

Por ser um vasodilatador produzido pelo nosso organismo, ativado por alguns nutrientes, eu o chamo de "viagra natural".

Assim como a pílula azul, o óxido nítrico promove a dilatação dos vasos sanguíneos e aumenta a circulação sanguínea do pênis.

Só que nossa molécula promove essas reações de forma saudável, sem os riscos do viagra.

E na menopausa? Por proporcionar uma excreção do óxido nítrico de uma maneira saudável, essa molécula também pode amenizar muito os calorões sentidos nessa fase da vida.

Este suco mágico é bem fácil de preparar, você vai precisar apenas de:

- De 2 a 3 fatias de beterraba crua;
- Suco da metade de 1 limão;

Modo de fazer:
Bata todos os ingredientes no liquidificador com 150 ml de água e beba sem qualquer tipo de açúcar (se preferir, algumas gotas do adoçante stevia estão liberadas). Não coe o suco.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Beta vulgaris rubra*

Para que serve: pressão alta, ereção e menopausa.

Modo de usar: Na forma de suco.

Ingredientes:

- De 2 a 3 fatias de beterraba crua;
- Suco da metade de 1 limão;

Modo de fazer:
Bata todos os ingredientes no liquidificador com 150 ml de água e beba sem qualquer tipo de açúcar (se preferir, algumas gotas do adoçante stevia estão liberadas). Não coe o suco.

C

- CAFÉ
- CALÊNDULA
- CAMOMILA
- CANELA DE VELHO
- CANNABIS
- CARDO-MARIANO
- CARQUEJA
- CAVALINHA
- CHÁ VERDE
- CHAPÉU-DE-COURO
- COLÔNIA
- CORDÃO-DE-FRADE
- CRAVO
- CÚRCUMA

CAFÉ

Você ficará entusiasmado em saber que que na segunda bebida mais consumida no mundo todo há uma poderosa substância para beneficiar o cérebro.

Isso mesmo. O café ***(Coffea arabica)***

Ele saiu da Etiópia para conquistar os cinco continentes e é o companheiro das manhãs e das tardes de 80% dos brasileiros.

Sua ação é medicinal, sim.

Veja o porquê.

O café é um grande estimulante do neurotransmissor chamado **dopamina.**

A dopamina serve para ligar uma célula à outra.

Além de nos dar entusiasmo, força e disposição, ela também é responsável por controlar os movimentos voluntários do corpo.

Quando está ausente de forma crônica, como na pessoa que tem Parkinson, acontecem os espasmos involuntários e a rigidez dos músculos.

Pois bem.

O café – quando consumido da forma correta – tem o poder de te inundar de dopamina.

Um estudo realizado pela Escola Paulista de Medicina mostrou que as doses de café terapêutico trouxeram resultados em 45 dias.

Para chegar aos resultados, os pesquisadores avaliaram ratos catatônicos, ou seja, que estavam em estado imóvel.

E olha só o poder da planta medicinal.

A cafeína natural utilizada foi capaz de bloquear o efeito até mesmo do medicamento que havia deixado os animais em estado "vegetativo". Mais um indício da força da planta medicinal quando comparada ao químico.

Outro estudo realizado por universidades dos Estados Unidos, Áustria e Alemanha também confirmou o aumento da dopamina após consumo de cafeína.

O café tem outros benefícios para o cérebro. Diversos estudos comprovam uma melhora na performance cognitiva e psicomotora do consumidor como:

- Energia;
- Capacidade de concentração;
- Desempenho em tarefas simples;
- Vigilância auditiva; e
- Diminuição da sonolência e do cansaço.

Além disso, o café é diurético. Se você não ultrapassar a dose de cinco xícaras diárias, ele ainda pode te auxiliar no controle da hipertensão.

Sempre é bom lembrar que a dopamina é a substância do cérebro responsável pelo prazer.

Então, se ela estiver em dia, você também pode ter mais satisfação sob os lençóis.

NÃO ARRUÍNE O PODER TERAPÊUTICO DO SEU CAFÉ

Mas, veja, não é qualquer café, nem qualquer acompanhamento e nem qualquer preparo que vão fazer bem ao seu cérebro.

Agora que você já conheceu os poderes da bebida, vou te apresentar qual café escolher e a melhor maneira de prepará-lo.

Outra pesquisa realizada por um órgão da Secretaria de Estado da Saúde do Estado de São Paulo mostrou que **80% dos brasileiros consomem açúcar e, na maioria das vezes, o fazem para adoçar o...CAFÉ.**

O café com açúcar, no entanto, prejudica sua saúde corporal e cerebral porque ao invés de eliminar o radicais livres, a espécie de sujeira que ficam entre as células, o açúcar contribui para causar mais oxidação.

Além disso, nossas papilas gustativas são muito sensíveis a estímulos. Uma vez que você adoça o café, seu paladar se acostuma com o doce e vai exigir cada vez mais açúcar. Nunca vai ser o suficiente.

Mas é possível, sim, cortar o açúcar do cafezinho com as dicas a seguir

ESCOLHA UM CAFÉ DE QUALIDADE

Cafés de baixa qualidade são ultratorrados para que as imperfeições sejam "maquiadas". Cafés de qualidade, certificados, trazem muitos sabores que não podem ser sentidos quando o adoçamos.

ESCOLHA UM CAFÉ QUE TE AGRADE

Os cafés produzidos no Brasil e no mundo não são todos iguais. Por exemplo, o café produzido em Minas Gerais tem notas de chocolate, enquanto o produzido na região Mogiana, em São Paulo, é mais forte e intenso. Prove cafés de diferentes regiões do Brasil e do mundo e escolha um que combine mais com você.

FAÇA ISSO POR UMA SEMANA

Mesmo escolhendo um bom café, tirar o açúcar pode ser uma tarefa desafiadora, mas persista por pelo menos uma semana. Depois do quinto dia, as papilas gustativas vão se recalibrar, e a adição do açúcar será realmente dispensável para você.

SUBSTITUA O AÇÚCAR POR CANELA

Se, mesmo depois de tudo isso, você ainda achar que o café precisa de "graça", coloque uma pitada de canela na sua xícara.

Além de termogênica, o que vai acelerar seu metabolismo, a especiaria dará um sabor especial à bebida. Se você é hipertenso ou está gestante, a canela deve ser usada com moderação pois ela pode trazer efeitos indesejados.

PREPARE O COADOR E A ÁGUA QUENTE

O melhor preparo do café é por percolação, que nada mais é do que colocar a água para esquentar no fogão e, pouco antes de ferver, jogá-la sobre o pó de café que está no coador de pano ou de papel.

Nunca cozinhe o pó de café na água

Sei que isso ainda é costume em muitas casas brasileiras, mas colocar o pó na água, deixar ferver e depois coar deixa o café tóxico.

Café coado na hora é muito mais saudável e mais gostoso.

Café deve ser evitado em casos de:

- Ansiedade aguda;
- Sensibilidade à cafeína; e
- Alguns estágios da menopausa.

Se algum desses for o seu caso, converse com seu médico sobre quantidade e uso do café.

CUIDADO COM AS CÁPSULAS DE CAFÉ

Aquelas máquinas que tiram seu café em cápsulas viraram objeto-desejo para muitas pessoas.

Muito sonham em ter uma dessas em casa, mas cuidado.

Elas são feitas de **alumínio e plástico,** que sob pressão e calor **podem liberar substâncias altamente tóxicas,** e o primeiro órgão que vai sentir será o seu cérebro;

Um estudo publicado no *Journal of Alzheimer's Disease* descobriu que são necessárias quantidades muito pequenas de alumínio para produzir neurotoxicidade (ingestão alimentar através de recipientes de alimentos).

Pequenas quantidades de alumínio se acumulam ao longo da vida, e o alumínio parece se acumular mais nos tecidos do cérebro.

SUGESTÃO DE DOSE:

Cápsulas manipuladas em farmácia

Para pessoas com Parkinson – 300 mg de extrato seco de café verde 2 vezes ao dia

Para prevenção – 150 mg de extrato seco de café verde 2 vezes ao dia

Chá (percolação)

50 ml de três a cinco por dia

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Coffea arabica*

Para que serve: melhor funcionamento do cérebro.

Sugestão de dose:

Cápsulas

- *Para pessoas com Parkinson:* 300 mg de extrato seco de café verde 2 vezes ao dia.
- *Para prevenção:* 150 mg de extrato seco de café verde 2 vezes ao dia.

Chá (percolação)

50 ml de três a cinco por dia.

CALÊNDULA

Também chamada de maravilha e margarida dourada, a calêndula é uma planta muito útil para tratar problemas de pele e também pode ser usada como calmante.

A calêndula é nativa da África central e se adaptou bem ao clima brasileiro.

O nome científico da espécie é *Calendula officinalis* e a parte consumida para uso interno e externo são as flores, de um amarelo bem vivo.

O óleo de calêndula é eficiente para tratar feridas, acne, assaduras e ajudar no controle da psoríase.

Ele é extraído diretamente das flores, geralmente por meio da infusão em um óleo carreador, como óleo de coco ou óleo de amêndoas doces.

A calêndula também pode ser usada na forma de chá como calmante.

Ela possui ação sedativa, o que ajuda a equilibrar o sistema nervoso central e vegetativo, segundo uma revisão de estudos.

O óleo de calêndula já foi bastante estudado e possui propriedades antifúngicas, anti-inflamatórias e antibacterianas.

Por isso, ele pode ser misturado em pomadas e usado para a cicatrização de feridas e até no tratamento de assaduras em bebês.

A calêndula também pode ser usada externamente como antisséptico. Além disso, o uso contínuo do óleo de calêndula pode melhorar a aparência da pele.

Alguns dos compostos presentes na calêndula e que lhe conferem tantos usos são saponinas, ácidos graxos, taninos, flavonoides, calendina e ácido salicílico.

Os estudos consideram o uso da calêndula seguro, mesmo em doses mais elevadas. Porém, algumas pessoas podem apresentar alergia às plantas da família *Asteraceae Compositae*, da qual a calêndula faz parte.

Seu uso, sobretudo oral, não é indicado para gestantes e lactantes.

Pessoas com cirurgias programadas também devem suspender o consumo oral pelo menos duas semanas antes do procedimento, por conta dos efeitos sedativos da erva.

COMO USAR

A parte mais usada da calêndula são suas flores seca. Ela é fácil de encontrar em lojas de produtos naturais e a granel.

Você pode usar as flores para fazer chá e também infusão para uso externo na pele.

Também é possível encontrar o óleo vegetal de calêndula já pronto, além de cremes e pomadas que levam a erva em sua composição.

Você pode preparar um chá com 2 colheres de sopa das flores da calêndula para cada xícara de água.

Ferva a água e despeje sobre as flores.

Deixe em infusão por 5 minutos antes de coar e beber. Se você tem insônia, beber esse chá de noite pode te ajudar. Pela manhã, por outro lado, ele deve ser evitado por quem tem muito sono.

Esse mesmo chá, depois de frio, pode ser usado como infusão para limpeza de feridas.

Para esses casos também é possível amassar as flores da calêndula em um pano limpo ou gaze e colocar por cima dos ferimentos ou acne, deixando a erva atuar por 30 minutos.

A ação de combate a fungos e bactérias também pode ser usada para tratar dores de garganta e resfriados.

Use o chá de calêndula morno para fazer um gargarejo durante 30 segundos - você pode repeti-lo ao longo do dia, por 3 a 5 vezes.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Calendula officinalis*

Para que serve: Trata problemas de pele e ajuda, melhora da impotência sexual e aumento da libido.

Modo de usar: Faça um chá com as flores da planta. Deixe a calêndula em infusão por 5 minutos, coe e beba. O mesmo chá pode ser usado para gargarejos e para o tratamento externo de feridas e acne. Também é possível fazer uso tópico do óleo vegetal de calêndula.

CAMOMILA

De acordo com uma das bíblias de saúde natural que sempre consulto, o Tratado de Fitofármacos e Nutracêuticos, de Jorge Alonso, a camomila é realmente um dos melhores calmantes naturais que existe.

A sua fama trazida com os nossos ancestrais tem fundamento científico.

O efeito ansiolítico que a camomila (*Matricaria chamomilla*) tem está relacionado com o flavonoide presente na planta, a apigenina.

A apigenina é capaz de se ligar a receptores cerebrais de maneira bastante similar aos benzodiazepínicos, mas, é claro, sem os efeitos colaterais dos medicamentos.

Portanto, a apigenina, a substância espetacular da camomila, provoca uma "calma" bem mais suave e saudável que os diazepans da vida.

Essa ação é muito interessante, pois é capaz de diminuir a ansiedade sem provocar depressão do sistema nervoso central.

Um comitê formado por pesquisadores de universidades do Irã, Portugal, Estados Unidos, Espanha, Itália e Polônia avaliou as potencialidades da apigenina em diversos estudos.

Dentre as pesquisas abordadas pelo comitê, estava uma com pessoas diagnosticadas com transtorno de ansiedade generalizada.

As pessoas foram submetidas a um tratamento de 26 semanas. Metade recebeu a substância da camomila. O outro grupo, não - apenas placebo (pílulas de mentirinha).

Naqueles que receberam camomila como tratamento foram

registradas a redução do transtorno de ansiedade, a redução do peso corporal e ainda a normalização da pressão arterial.

Outro estudo, este da Universidade da Pensilvânia, apontou que o extrato de camomila pode ter atividade antidepressiva clinicamente significativa, que ocorre além da atividade antiansiedade já observada da planta.

Mais um estudo, da Universidade da Pensilvânia, apontou que o uso de extrato de camomila por seis semanas produziu uma redução clinicamente dos sintomas de transtorno de ansiedade generalizada.

Os resultados foram semelhantes e comparáveis à terapia medicamentosa ansiolítica convencional, mas sem seus eventos adversos.

Os efeitos promissores da camomila levaram, inclusive, pesquisadores de Ohio a estabelecer o seguinte título à nossa planta...

Camomila: um remédio herbal do passado com futuro brilhante

O que você está esperando?

O mundo todo está falando para você tomar **chá de camomila**.

O chá de camomila é tão simples de se fazer e seguro que eu nem precisava te deixar a receita aqui, mas tenho uma dica: prefira sempre a planta seca ou fresca aos chás de saquinho (eles também não são tão amigos da sua sexualidade).

Compre camomila de um fornecedor confiável por conta dos riscos de fungos em locais em que a planta não é seguramente armazenada.

A cada preparo, coloque 200 ml filtrada para ferver.

Assim que a água começar a borbulhar, coloque uma colher de sopa de camomila e tampe o recipiente por cinco minutos para abafar a mistura. Depois disso coe e beba em seguida.

Você pode começar hoje mesmo a beber uma xícara de chá meia hora antes de dormir e amanhã pode ampliar para uma xícara à tarde e uma xícara à noite.

Se você deseja usar o extrato de camomila, fale com o seu médico sobre a melhor dosagem para o seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Matricaria chamomilla*

Para que serve: controle da ansiedade.

Modo de usar: uma colher de sopa para cada xícara de água. Fazer o chá por infusão (Coloque a água fervente sobre as folhas do chá, espere esfriar e beba). Tomar até três xícaras ao dia.

CANELA DE VELHO

[1] ALEX POPOVKIN, BAHIA, BRAZIL

Para este capítulo, escolhi uma poderosa aliada contra as dores nas articulações: a **canela de velho**, cujo nome científico é *Miconia albicans*.

Estudos fitoquímicos demonstraram que a canela de velho é rica em duas substâncias, o ácido ursólico e o ácido oleanólico, que têm uma potente atividade anti-inflamatória e analgésica.

Um estudo realizado pela Universidade de Franca constatou que o ácido ursólico da canela de velho teve um efeito semelhante ao ácido acetilsalicílico, a famosa aspirina.

Isso mesmo que você acabou de ler!

A diferença é que o ácido acetilsalicílico tem como possíveis efeitos colaterais: distúrbios do sistema nervoso central, erosão dentária, hemorragia, úlceras, entre outros.

Já a planta tem, além do poder anti-inflamatório e analgésico, efeito protetor do estômago, do fígado e dos rins.

Imagine ter de volta a mobilidade, a capacidade de subir escadas, de dirigir, de trabalhar, de fazer exercícios e de se divertir.

Essa planta pode contribuir para esse resultado. Uma dor que antes era incapacitante, hoje pode ser completamente controlada.

Os ácidos ursólicos e oleanóicos, por suas atividades anti-inflamatórias e analgésicas, também são capazes de promover a proteção do fígado.

Foi o que mostrou um estudo realizado no México com animais com agressões no órgão causadas por medicamentos.

Apesar de o poder da planta se concentrar em grande parte nos seus ácidos anti-inflamatórios, os extratos também têm considerável atividade contra diversos tipos de bactérias e contra a *Candida albicans*, que causa candidíase.

MODO DE USAR E CUIDADOS

- Existem centenas de espécies de miconias no Brasil. Apenas a *Miconia albicans* é a canela de velho. Suas folhas são rígidas com textura de couro e seu verso é branco. Já suas flores têm pontas vermelhas.
- A planta cresce em diversas partes do Brasil, porém a canela de velho que cresce no Cerrado brasileiro é rica em alumínio, metal neurotóxico.
- Ao adquirir a planta em lojas de produtos naturais ou pela internet, certifique-se com o fornecedor de que ela seja proveniente de outras parte do Brasil.
- Cuidado com receitas na internet que dizem para usar 15 folhas da canela de velho para cada litro d'água. A receita pode causar uma superdosagem.

- O ideal é uma colher de folhas picadas para cada xícara de água. Se a dor for muito intensa, é possível usar duas colheres para cada xícara de água. Não ultrapasse o limite de três xícaras diárias.

1 ALEX POPOVKIN, BAHIA, BRAZIL

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Miconia albicans*

Para que serve: Artrite, artrose outras inflamações.

Modo de usar: O ideal é uma colher de folhas picadas para cada xícara de água. Se a dor for muito intensa, é possível usar duas colheres para cada xícara de água. Não ultrapasse o limite de três xícaras diárias.

CANNABIS

Escolhi este capítulo para falar de uma planta polêmica e que sofre muito preconceito.

Por isso, antes de falar dela, vou trazer duas histórias de pessoas que foram extremamente beneficiadas por essa erva.

Uma é a pequena americana Charlotte Figi, portadora de uma forma rara e grave de epilepsia, que leva o nome de síndrome de Dravet.

Até os seis anos de idade, Charlotte tinha cerca de 300 convulsões por semana.

Os espasmos eram tão fortes e tão frequentes que ela havia perdido a capacidade de andar, falar e comer.

No Brasil, Miguel viveu uma história parecida. Com apenas um ano e meio de idade, o menino tinha 30 crises por dia.

Sua mãe, Priscila, ficou três anos sem dormir.

Os pais de Charlotte e de Miguel mudaram completamente essa história de sofrimento com uma substância: o canabidiol (CBD).

Trata-se de um dos muitos componentes presentes na *Cannabis sativa*, popularmente chamada de maconha, ou ainda de cânhamo, uma planta da mesma família que a maconha.

Nos Estados Unidos, elas são diferenciadas por nomes que você já ouviu falar: marijuana (maconha) e hemp (cânhamo).

A substância ainda é pouco conhecida e explorada para o uso medicinal.

E enfrenta preconceitos por ser confundida com as drogas ilícitas que alimentam o tráfico e a dependência química.

Mas a história mostra que a mesma erva, hoje tão combatida e escanteada pela ampla maioria dos profissionais tradicionais de saúde, já foi muito explorada por gigantes da indústria farmacêutica.

A verdade é que o uso da Cannabis para fins medicinais não é de agora.

Veja, há 4.700 anos, os chineses utilizavam a planta para tratar asma, cólicas e insônia.

Há relatos, inclusive, de que a Rainha Vitória – que usou a coroa da Inglaterra de 1837 até sua morte, em 1901 – também se beneficiava da planta durante os períodos de cólica menstrual.

Da antiguidade para os tempos contemporâneos, a cannabis deixou de ocupar a atenção dos pesquisadores e médicos, para alimentar exclusivamente os números de contrabando e comércio ilegal de drogas.

Os fins terapêuticos foram substituídos pelo que chamamos de "fins recreativos" e, com isso, muitas pessoas em situação de adoecimento foram prejudicadas por não terem acesso a uma terapia eficaz, de baixo custo e que não causa dependência.

A BORRACHA HISTÓRICA

A questão toda é que, pelos dados históricos, o uso da cannabis como recurso terapêutico foi deixado de lado mais por questões econômicas do que por razões médicas.

Veja, a pesquisadora de cannabis, Debra Borchardt, em artigo recente veiculado na revista Forbes, informou que ao menos três laboratórios hoje gigantes (Eli Lilly, Parke- Daves - hoje adquirido pela Pfizer - e Squibb) comercializavam maconha medicinal no ano 1919.

"De acordo com o *Antique Cannabis Book*, quase 6% dos medicamentos manufaturados, na virada do século, continham cannabis de uma forma ou de outra... A Squibb tinha 15 produtos em sua linha... A Parke-Davis chegou a 27. Eli Lilly vendeu 23 versões diferentes", escreveu Borchardt.

Hoje esse assunto tornou-se um grande tabu.

Com raríssimas exceções, nenhum desses grande laboratórios fala abertamente sobre a utilização no passado da maconha medicinal.

Tampouco parecem abertos para uma reabertura das pesquisas do uso da cannabis, financiadas pelas multinacionais.

Isso, apesar da ciência não ter mais dúvida de seus efeitos positivos em doenças como câncer, epilepsia, dores, Alzheimer e Parkinson.

É claro que você pode pensar que os gigantes optaram por descontinuar o uso, dado que a cannabis passou a ser considerada um produto ilegal e controlado.

Mas não é estranha a desistência dos laboratórios ser focada justo nessa substância natural?

Até porque, convenhamos, existem outros compostos potencialmente perigosos e que caíram uso recreativo, como os da morfina e os anti-inflamatórios.

Você já viu algum deles passar por semelhante revisão na conduta por parte das farmacêuticas?

Será que é porque as patentes - nesses casos -acarretam milhões e milhões de dólares aos produtores?

Bem, para Joseph Morgan, professor da Faculdade de Ciência da Pensilvânia (e defensor da maconha medicinal) são três razões que estão por trás dessa borracha histórica passada pelos laboratórios.

O site *Indiannapolis Monthly* veiculou uma declaração de Morgan sobre quais seriam as motivações para a Eli Lilly, por exemplo, tentar quase que ocultar o seu passado com a maconha medicinal e a resistência em retomar a abertura para sua utilização:

- "Eles (Lilly) não querem admitir que a cannabis era um medicamento tradicional e legítimo.
- Onde quer que seja legal (a cannabis), há uma diminuição nos produtos farmacêuticos — as pessoas preferem tratar a depressão com cannabis do que com Prozac.
- E eles (laboratório) querem proibir uma competição mais segura".

Essa três razões, acredito, conseguem explicar um pouco as motivações dos laboratórios.

Mas quando você aprende como a cannabis funciona dentro do corpo, sendo um remédio único para múltiplas doenças, fica um pouco mais forte a suspeita da influência das razões mercadológicas para os laboratórios permanecerem silenciando a cannabis.

OS MÚLTIPLOS EFEITOS NO CORPO

O fato é que o canabidiol (CBD), quando bem indicado, pode lhe beneficiar e contribuir, sobremaneira para diminuir sofrimentos.

Os estudos científicos demonstram uma redução de pelo menos 39% das crises convulsivas, uma das primeiras descobertas científicas mais contemporâneas do canabidiol.

Como iniciei essa nossa conversa, o resultado positivo conquistado pelas famílias de Miguel e Charlote foi comprovado por estudiosos e publicado em uma pesquisa científica do *New England Journal of Medicine.*

Realizado com jovens com a síndrome de Dravet, o estudo mostrou que a substância presente na cannabis é capaz de reduzir a frequência das convulsões em 39%.

Já se sabe que os resultados positivos podem ser expandidos para o tratamento de outros problemas crônicos de saúde.

Isso porque, além de atuar de maneira bastante eficaz em convulsões severas, o óleo do CBD também tem efeito importante em:

- Ansiedade;
- Insônia crônica;
- Diabetes;
- Hipertensão;
- Autismo;
- Câncer;

- Esclerose múltipla; e
- Dores crônicas.

A questão toda é que o uso da maconha medicinal só voltou a ser enaltecido graças à atuação dos próprios pacientes.

Segundo nossas pesquisas, em 2013, após ver informações na internet sobre testes com canabidiol, a família da brasileira Anny Fischer, também portadora da síndrome de Dravet, decidiu importar dos Estados Unidos o óleo rico em CBD para a criança.

Uma das tentativas de importação falhou, e o CBD foi barrado na alfândega em março de 2014.

O caso então foi contado a um jornalista que lançou o documentário “Ilegal” no mesmo ano.

Com muita luta, a família conseguiu um laudo médico da USP de Ribeirão Preto e entrou na Justiça para conseguir importar o produto.

O pedido foi aprovado e a Anvisa — Agência Nacional de Vigilância Sanitária — começou a receber mais solicitações de pacientes para viabilizar a importação.

Em 2015, finalmente, a Anvisa simplificou as regras de importação de produtos à base de canabidiol.

As regras ainda são rígidas e o procedimento é burocrático, mas o avanço e os resultados são exponenciais.

Para se ter uma ideia, há 5 anos, quando a importação foi liberada, apenas 4 médicos receitavam canabidiol aos pacientes no Brasil.

Hoje, já passam de 1.000, mas as estimativas oficiais indicam que menos de 1% dos profissionais do país sabem atuar com cannabis.

Eu acredito que o número entusiasta ainda é pequeno diante da variedade de pacientes — de todas as idades e patologias — que poderiam ser beneficiados com o uso do CBD .

E o preconceito, o lobby das indústrias e as falhas na formação médica estão por trás desse desinteresse.

A AÇÃO UNIVERSAL

Foi nos anos 1960 que os pesquisadores encontraram evidências de que o organismo humano era perfeitamente adaptável a algumas substâncias da cannabis.

As pesquisas mostraram quais peças faltavam nesse quebra-cabeça.

Funciona mais ou menos assim:

Quando as substâncias da Cannabis caem na corrente sanguínea, elas se ligam aos receptores chamados de CB1 e CB2, existentes nas células..

Esses funcionam como fechaduras para a "chave" denominada CBD.

Então os canabinoides da planta são as "chaves" que encaixam perfeitamente nesses receptores e irão produzir os resultados desejáveis, sem nenhuma ação psicoativa (não dá "barato").

O encaixe — como a chave na sua fechadura — é perfeito.

É como se o equilíbrio fosse restabelecido e a peça que faltava para a engrenagem do seu corpo funcionar fosse colocada novamente.

E sabe por que isso ocorre?

Porque todo organismo possui um próprio sistema endocanabinoide.

Isso significa que nosso corpo produz naturalmente substâncias parecidas com as contidas na cannabis.

É o que completa o quebra-cabeça e garante o funcionamento normal do corpo.

Muitas doenças acabam sendo desencadeadas pela falta dessas substâncias. E, quando repostas pelo uso do CBD, por exemplo, há reversão desses problemas de saúde, assim, como se tirasse com a mão.

Apesar de terem uma estrutura química diferente, os endocanabinoides e os canabinoides como o CBD são considerados substâncias análogas, ou seja, se comportam da mesma maneira e afetam o organismo também de forma similar.

Diferente do que ocorre com o uso de uma medicação sintética — considerada uma espécie de ET para o organismo — as substâncias da cannabis enfrentam menos rejeição e resistência para cumprirem seu papel terapêutico no corpo.

Os cientistas perceberam que o sistema endocanabinoide tem um papel modulador natural, restaurando o equilíbrio na liberação de:

- **Dopamina** (chamada de substância da motivação), que interfere no mecanismo de recompensa no cérebro;
- **Serotonina** (conhecida como neurotransmissor do bem-estar), responsável pela manutenção do estado de humor; e
- **Endorfina** (o melhor analgésico natural) e diversos outros componentes da química cerebral via sinapses e pela condução cerebral parassimpática.

Essa regulação de estímulos elétricos é fantástica e, por isso, os resultados são tão poderosos e, na maioria das vezes, surpreendentes.

Para entender um dos efeitos do CBD no organismo, vamos utilizar a epilepsia e o Parkinson como exemplos:

Ambos são caracterizados pelo disparo elétrico anormal de um grupo de células cerebrais.

Como o sistema endocanabinoide tem essa função de regente, sendo o "maestro" dos outros sistemas, quando acionado pelo CBD, ele consegue organizar essa comunicação entre os neurônios de uma forma muito mais adequada e sincronizada.

Assim como um guarda de trânsito em dias de chuva.

Quando os semáforos se apagam, ele, com seu apito e gestos, conduz os carros para a direção certa.

Olha só o que concluiu um estudo publicado no *Journal of Psychopharmacology*, que analisou os efeitos do canabidiol em 119 pessoas com mal de Parkinson.

Durante seis semanas, a equipe monitorou pacientes com Parkinson, divididos em três grupos — o primeiro recebeu 300 mg de canabidiol ao dia, o segundo 75 mg e o terceiro placebo.

Para que não houvesse influência psicológica e sim um efeito farmacológico eficaz, nem os pacientes, nem mesmo os médicos tinham conhecimento sobre quem estava tomando qual cápsula.

Essa metodologia de análise é chamada de estudo duplo-cego.

Os pesquisadores observaram significativa melhora na qualidade de vida, incluindo qualidade de sono, no grupo submetido ao CBD.

Antes que você se pergunte sobre dependência e efeitos colaterais como o "barato", preciso que você saiba que o CBD não é a parte psicoativa da planta cannabis.

Ele não altera a percepção do mundo, não causa dependência, não afeta a memória e, o mais importante, não provoca risco de superdosagem.

O EFEITO NO CÂNCER

O CBD também vem se mostrando efetivo nos casos de câncer, não só por aliviar a dor e estimular a sensação de bem-estar dos pacientes, mas por acionar uma capacidade natural de nossas células: a apoptose ou o suicídio das células cancerígenas.

Está sendo testado também um outro canabinoide da planta, denominado THC.

Mas precisamos de mais estudos para determinarmos a nossa interpretação sobre os resultados. Quando há um defeito genético ou um dano celular irreversível, nossas células têm o dom de programar a própria morte.

Esse processo é chamado de apoptose celular e é fundamental para a manutenção da nossa vida saudável.

Isso permite a renovação das células no corpo!

Porém, quando a pessoa adoece por câncer, por exemplo, a célula simplesmente perde a sua capacidade de morrer.

Além disso, em busca de sua sobrevivência, a célula cancerígena tende a se multiplicar descontroladamente, uma das características do câncer.

Um estudo publicado na *American Association for Cancer Research* mostrou que pacientes com câncer de mama tratadas com CBD tiveram a apoptose restaurada, passo fundamental para superar a doença, diminuindo ou mesmo sendo capaz de regredir a progressão tumoral. Também foi constatado que a autofagia celular quando a célula doente destrói a si mesma — também foi mais frequente nas pacientes tratadas com CBD.

Preciso só alertar que, mesmo com inúmeros benefícios comprovados, o canabidiol ainda é encarado com ressalva pela maioria dos médicos.

Isso ocorre seja por medo, por falta de informação ou simplesmente por puro preconceito.

Por isso, também é minha obrigação te dar alguns passos aqui caso você tenha interesse em conhecer mais sobre o uso terapêutico da cannabis:

- Mostre ao seu médico estudos indicando o potencial terapêutico do CBD no tratamento da sua doença;
- Mostre resoluções do CFM (Conselho Federal de Medicina) e outros conselhos regionais, autorizando médicos a prescrevê-lo;

- Mostre casos de pacientes que se trataram com CBD; e
- Coloque o seu médico em contato com médicos especializados no assunto e associações como a Associação Brasileira de Apoio a Cannabis, Esperança (Abrace) e a Santa Cannabis, que pleiteiam na justiça o plantio da planta e o apoio aos pacientes.

Na versão industrializada, o CBD geralmente é usado na forma de óleo, em gotas. Já existem algumas versões regularizadas no Brasil e vendidas em farmácias sob prescrição médica.

As instituições já mencionadas também atuam para que o cultivo artesanal — e mais barato — seja aprovado pelas autoridades.

A dosagem e formas de uso variam de acordo com os sintomas a serem tratados. Converse com seu médico ou médica sobre a melhor forma de usar de acordo com seu histórico de saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Cannabis sativa*

Para que serve: Ansiedade, diabetes, hipertensão, autismo, câncer, esclerose múltipla de dores crônicas.

Modo de usar: Use o óleo de CBD sob prescrição médica. Converse com o profissional que te acompanha sobre essa possibilidade ou procure um dos mais de 1.000 médicos que prescrevem o CBD no Brasil.

CARDO-MARIANO

Essa poderosa planta, usada popularmente há séculos, é muito famosa na homeopatia.

Suas propriedades medicinais são vastas, sendo benéfica no tratamento da gastrite, diabetes, artrite e até Alzheimer, mas o destaque vai para a recuperação hepática.

Isso porque ela é capaz de proteger e, ao mesmo tempo, estimular o funcionamento das células do seu fígado.

Estou falando do Cardo-mariano (*Sylibum marianum*), também conhecido como Cardo Santo, Cardo de Nossa Senhora e Cardo de Leite.

A planta, que cresce espontaneamente em regiões de pasto no Brasil e toda a América do Sul, é originária do Sul da Europa e do Norte da África.

Foi chamada de Cardo de Leite por também estimular a produção de leite em mulheres lactantes.

É uma planta muito bonita, mas bastante peculiar.

Por ser repleta de espinhos pontiagudos, com flores roxas e azuladas, seu manuseio pode ser difícil. Mas não se preocupe, a planta é facilmente encontrada em farmácias de manipulação na forma de extrato.

Seu poder está concentrado no composto natural extraído da planta, a silimarina, que estimula várias funções das células hepáticas, como

- A proliferação celular;
- A síntese proteica;
- A assimilação do oxigênio;
- A formação de energia; e
- A reparação das membranas celulares danificadas.

Você já deve ter ouvido falar que o fígado é o único órgão do corpo humano capaz de se regenerar.

E esse fato já era conhecido na antiguidade.

A mitologia grega conta que o titã Prometeu foi condenado por Zeus, o deus supremo, a passar a eternidade acorrentado a uma rocha enquanto um abutre comia pedaços do seu fígado.

O castigo duraria para sempre já que o órgão tem a capacidade de se regenerar.

Fisiologicamente, é verdade. O fígado é o único órgão do corpo humano capaz de reconstituir até 75% de seus tecidos.

Há algumas dezenas de estudos que provam a eficácia do cardo-mariano para as funções do fígado.

Porém este estudo realizado na Alemanha ilustra bem seus benefícios.

Publicado pelo *Journal of Pharmacology*, esse estudo mostrou que a administração de cardo-mariano antes ou depois da lesão induzida por substâncias químicas pode diminuir ou evitar os danos no fígado.

É válido dizer ainda que os benefícios dessa planta não se restringem ao fígado. Utilizada em pratos na Europa, ela ainda é digestiva, estimula a vesícula, protege o estômago e ainda previne problemas urinários, biliares e uterinos.

É uma planta realmente fantástica.

Entretanto, apesar de poder contar com o extrato de cardo-mariano, isso não quer dizer que você pode maltratar o fígado e deixá-lo exposto a tantos perigos.

Porque a verdade é que o seu fígado provavelmente está em xeque.

E o seu poder mítico de se regenerar, também.

Esse ciclo se dá dessa maneira:

1. O excesso de carboidratos processados, o açúcar, a gordura hidrogenada e o sedentarismo fazem a glicose no seu organismo subir;

2. A insulina sobe para mandar a carga extra de açúcar para as células;

3. Se a carga não diminui, a insulina não dá conta, e o açúcar começa a se acumular no fígado. Lá, as células responsáveis pelo excesso de glicose também começam a ficar sobrecarregadas; e

4. Com excesso de glicose no organismo, o fígado também começa a sofrer com o excesso de gordura e é assim que surge a esteatose hepática.

Nos Estados Unidos, a esteatose superou o alcoolismo e se tornou a segunda principal razão para um transplante hepático.

E, se não for tratada, pode causar:

- Infarto;
- Cirrose; e
- Câncer.

Além disso, vale dizer que a maioria dos medicamentos químicos são metabolizados no fígado e podem comprometer o seu funcionamento.

Remédios muito comuns, como paracetamol, diclofenaco e dexametasona estão na lista dos que mais ameaçam o funcionamento hepático.

São drogas que você provavelmente tem em casa e que podem ser muito nocivas para o seu fígado.

Quando você se automedica e manda para o seu fígado uma série de remédios diferentes, você está fazendo com que ele faça um trabalho para o qual não está preparado.

Ele entra em pane.

Veja só esta pesquisa com a qual me deparei.

O Hospital Universitário de Linköping, na Suécia, promoveu uma pesquisa científica para o uso de estatina no tratamento de esteatose hepática não alcoólica.

Os estudiosos reconheceram que a estatina pode ser prescrita a pacientes com doença hepática gordurosa não alcoólica. Mas a fatura a ser cobrada é alta demais.

Por até 16 anos, 68 pacientes com gordura no fígado foram acompanhados.

No início, nenhum deles tomava estatina. E, então, parte deles passou a receber essa prescrição.

O que o estudo mostrou é que medicamentos do grupo da estatina, que podem ser usados no tratamento da esteatose hepática, contribuíram para um IMC (índice de massa corpórea) maior do que os que não a tomaram.

O grupo da estatina também sofreu mais de diabetes e resistência à insulina.

Ou seja, esse tipo de medicamento, que deveria tratar, prejudicou ainda mais o fígado dos pacientes.

A emenda saiu pior do que o soneto.

Então, tenha uma rotina de autocuidado com o seu fígado e planeje usar o cardo-mariano se você precisa de um apoio extra.

Como vimos anteriormente, ele é de difícil manuseio, mas pode ser facilmente manipulado em farmácias especializadas.

Para problemas moderados do fígado, é possível manipular 150 mg de extrato seco padronizado da planta para cada cápsula.

Para um efeito ainda melhor, você pode manipular na mesma cápsula 150 mg de cardo-mariano e 150 mg de dente-de-leão (*Taraxacum officinale)*, outra planta potente para eliminar gordura no fígado, excelente diurético e que ainda age no controle dos triglicérides.

Você pode tomar de duas a três cápsulas por dia, dependendo do nível de colesterol, triglicérides e gordura no seu fígado.

Em geral, o cardo-mariano é uma planta segura, mas algumas pessoas podem ter alergia a ela. Sugiro que você observe qualquer reação da planta no seu corpo e, em caso de reações, suspensa seu uso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Sylibum marianum*

Para que serve: Proteção e estímulo das funções hepáticas.

Modo de usar: 150 mg de extrato seco padronizado da planta para cada capsula. Pode ser combinado com mais 150 mg de **dente-de-leão** (*Taraxacum officinale*).

CARQUEJA

A Carqueja é uma planta versátil, que deve fazer parte do seu arsenal de plantas medicinais.

Ela pode ser usada com o foco em digestão, mas é ideal para contribuir para o controle do diabetes.

Seu caule triangular já era usado por nossos avós como protetor do fígado.

A principal função dessa planta é na proteção do sistema hepático, mas ela também tem outras funções importantes como:

- Proteção da vesícula;
- Fortalecimento da digestão; e
- Função analgésica.

No fígado e na vesícula, ela tem um poder de desobstrução desses órgãos e pode ajudar, por exemplo, pessoas que têm a chamada vesícula "preguiçosa". Na digestão, ela pode ser usada por aquelas pessoas que têm a digestão lenta e frequentemente se sentem pesadas e lentas depois de comer.

Em todo os sistema digestivo, ela é excelente porque, além de facilitar o funcionamento dos órgãos, tem um poder analgésico e

anti-inflamatório que alivia desconfortos e dores causadas pelo mau funcionamento.

Mas há mais.

Pesquisadores da Universidade Federal de Minas Gerais testaram a planta em ratos diabéticos e constataram a queda da glicemia após sete dias de tratamento.

Para o chá de carqueja, utilize uma colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água.

Outra característica interessante dessa planta é que ela cresce espontaneamente em muitos lugares do Brasil e em muitos terrenos, como locais abandonados e barrancos. Ela também pode ser encontrada facilmente em lojas naturais ou adquiridas pela internet.

Ao comprar as folhas, sempre fique atento à sua qualidade. Mesmo secas, opte por folhas com boa aparência e que não estejam muito escuras.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Baccharis trimera*

Para que serve: Queda da glicemia e proteção do fígado.

Modo de usar: Para o chá de carqueja, utilize uma colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água.

CAVALINHA

A cavalinha pode parecer o cruzamento entre um bambu e uma samambaia, já que tem hastes em formas de tubo e folhas que parecem escamas.

Mas essa erva nativa das regiões árticas e temperadas do hemisfério norte é usada desde a antiguidade como um diurético natural, já que ajuda a combater a retenção de líquidos.

O nome científico da cavalinha é *Equisetum arvense* e ela é muito consumida na forma de chá.

A planta tem formato de arbusto e não passa muito de um metro de altura. Porém há evidências de que a cavalinha seja descendente de uma planta muito maior que teve origem há trezentos milhões de anos.

A parte utilizada para usos medicinais é o talo da erva, que pode ser colhido no final do verão e usado para ingestão, gargarejos, banhos e compressas.

DIURÉTICO NATURAL

O uso do chá de cavalinha aumenta a produção de urina.

Um estudo comparou a erva com um medicamento diurético comum - a hidroclorotiazida - e encontrou efeitos semelhantes, sendo que a cavalinha não causa perda excessiva de eletrólitos.

Os eletrólitos são minerais responsáveis por transportar água para dentro das nossas células e também pelos impulsos elétricos que mantêm o funcionamento do nosso corpo.

Alguns exemplos são sódio, potássio, magnésio e fósforo.

Eles são obtidos pela alimentação e eliminados pelo suor e pela urina. Esse mecanismo permite que nosso corpo mantenha o equilíbrio desses

minerais nas quantidades necessárias ao bom funcionamento de todos os órgãos.

Alguns diuréticos fazem com que o corpo humano excrete esses eletrólitos em alta quantidade junto com a urina.

Isso prejudica o metabolismo, já que os minerais são responsáveis por gerenciar a pressão arterial, a hidratação e outros processos fisiológicos fundamentais para nossa saúde.

Entendeu por que a planta seria uma opção mais segura?

USOS EXTERNOS

A cavalinha também pode ser usada nos cuidados com a pele e as unhas, na cicatrização de feridas, para ajudar em casos de osteoporose e no reparo ósseo.

Pesquisas indicam que essa ação pode estar relacionada à presença de um mineral chamado sílica em sua composição.

A sílica ajuda o corpo humano a armazenar o cálcio necessário para formar ossos, unhas e cabelos fortes.

Alguns dos compostos encontrados na cavalinha e que lhe conferem ação medicinal são saponinas, flavonoides, taninos, vitamina C e minerais como potássio, cálcio, fósforo, ácido silícico e compostos derivados do silício.

COMO USAR

Na forma de chá, as pesquisas indicam que a porcentagem de 50 gramas de cavalinha por litro de água é segura, desde que sejam consumidas até no máximo três a quatro xícaras do chá por dia.

É possível preparar o chá de cavalinha seca ou fresca por infusão ou decocção (quando as ervas fervem junto com a água por um tempo).

Também é possível fazer uso tópico do chá ou do extrato de cavalinha, o que não apresenta contraindicação.

Nesses casos, o chá pode ser um pouco mais forte, na proporção de 100 gramas para cada litro de água.

Depois de frio, você pode usar o chá para gargarejos, banhos e compressas.

PRECAUÇÕES

No caso do uso interno, as pesquisas não aconselham uso contínuo e prolongado. A cavalinha também é comercializada na forma de suplemento, que pode ser consumido segundo orientação médica.

O chá de cavalinha ou outras formas de uso podem gerar efeitos colaterais como problemas de coordenação motora, emagrecimento, hipotermia, diarreia, cefaleia, anorexia e disfagia.

Além disso, a cavalinha pode interagir com medicamentos como anticoagulantes, diuréticos químicos e anti-hipertensivos. Ela não é recomendada na gravidez e lactação (amamentação).

Por isso, converse com o profissional de saúde que te acompanha antes de consumir a cavalinha.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Equisetum arvense*

Para que serve: Ação diurética, cuidados com a pele, cicatrização de feridas e fortalecimento.

Modo de usar: Faça um chá com os talos da cavalinha. Deixe em infusão por 10 minutos ou coloque a cavalinha para ferver junto com a água por 5 minutos. Seja como for, coe e beba na sequência.

Para uso externo, espere o chá esfriar e aplique na região a ser tratada.

Se quiser usar o extrato ou suplementos de cavalinha, procure orientação médica.

CHÁ VERDE

O chá verde é uma riqueza da farmacopeia usado há gerações.

Nativo da China e da Índia, ele é produzido a partir das folhas da planta *Camellia sinensis*.

Os chamados chá branco, chá amarelo, chá vermelho e chá preto também são a mesma planta, a *Camellia sinensis*, mas em estados de fermentação diferentes.

A planta, já muito associada a um estilo de vida mais saudável, possui grande quantidade de antioxidantes, cafeína, aminoácidos, vitaminas B, E, C, cálcio, magnésio, zinco, potássio e ferro.

Muitos estudos já trazem o chá verde como arma poderosa contra o câncer por ser rico numa substância chamada catequina.

Há uma lenda muito conhecida de que o chá verde foi a primeira planta medicinal usada.

Vou te contar aqui:

A caravana do imperador Shen Nung seguia seu curso.

Durante uma pausa para descanso, folhas de um arbusto caíram em uma panela de água fervente.

A mistura produziu um líquido de cheiro agradável que chamou atenção de Shen Nung.

Ele bebeu a mistura e sentiu imediatamente uma sensação revigorante.

Nasceu ali um dos remédios naturais mais potentes do mundo que até hoje salva corações do infarto e cérebros do derrame (AVC).

A verdade é que essa receita milenar, desde 2732 a.C, surpreende os consumidores por seus efeitos curativos e revigorantes.

Não à toa.

A verdade é que Shen Nung é considerado o pai da medicina chinesa.

Inclusive, ele escreveu o primeiro livro sobre o poder curativo das plantas conhecido na história.

Um de seus registros mais potentes diz respeito à *Camellia sinensis*, o nome científico do chá verde.

Segundo a lenda, o processo de descoberta se deu ao acaso, como descrito acima.

Mas a real é que esta erva poderosa se popularizou, conquistou a Ásia e os demais continentes.

Seu preparo por infusão pode render líquidos de diversas cores: preta, branca, vermelha.

Porém, o chá verde é o mais sistematicamente testado pelos pesquisadores em saúde natural.

Recentemente, cientistas do Japão se propuseram a avaliar o poder deste chá.

Os resultados são estonteantes.

Por 11 anos, foram acompanhadas 40.530 pessoas.

Entre os homens, aqueles que consumiam mais de cinco xícaras de chá verde por dia, apresentaram 12% menos mortes por qualquer causa.

Já em relação às mulheres, a mortalidade por doença cardiovascular foi 31% menor entre as consumidoras de 500 ml de chá verde diários.

As folhas do chá verde contêm alta concentração de catequina, um poderoso antioxidante muito benéfico para o organismo. Além das vitaminas C, K, do complexo B e minerais, como potássio e magnésio, todos ingredientes muito poderosos para o sistema cardiovascular.

E não para por aí!

O chá verde possui cafeína e um aminoácido chamado l-teanina, que, em conjunto, fornecem mais energia, disposição e capacidade de concentração.

Outro componente poderoso do chá verde são os polifenóis.

A ciência já comprovou que os polifenóis diminuem a inflamação do organismo e têm potencial antitumoral.

Um estudo realizado na Universidade de Laval, no Canadá, apontou que mulheres que consomem mais de três xícaras de chá verde por dia têm menos chance de desenvolver câncer de ovário e mama.

Para colher todos esses benefícios, é preciso estar atento na hora do preparo.

Coloque 1 litro de água para ferver e, assim que surgirem as primeiras bolhinhas, desligue o fogo.

Acrescente 2 colheres de sopa para essa receita e abafe por 3 minutos.

Além de todos esses benefícios, o chá verde também pode trazer vantagens para os seus cabelos.

Ele atua na estimulação dos folículos acelerando o crescimento e fortalecimento do cabelo.

Um estudo realizado na Índia mostrou que, assim como as sementes de abóbora, ele também inibe a enzima que atrapalha o crescimento dos fios.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Camellia sinensis*

Para que serve: Crescimento dos cabelos.

Modo de usar:
Apesar de ser uma bebida muito apreciada, a melhor forma de aproveitar o uso do chá verde no crescimento de cabelos é o seu uso tópico, ou seja aplicando-o nas regiões onde o cabelo precisa ser estimulado.

Para tanto, vá a uma farmácia de manipulação e peça que se faça a formulação de um gel com 5% de extrato *Camellia sinensis*. Aplique diariamente esse gel sobre o couro cabeludo.

CHAPÉU-DE-COURO

A planta brasileira chapéu-de-couro (*Echinodorus macrophyllus* ou *Echinodorus grandiflorus*) é uma bela indicação para quem convive com várias doenças crônicas.

Ela cresce em muitos lugares do Brasil e é bem acessível.

A planta exerce duas ações importantes no corpo, como vasodilatadora e anti-inflamatória.

O potente efeito vasodilatador da planta foi comprovado por um estudo feito com coelhos pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Já um estudo realizado pela Universidade Federal do Mato Grosso verificou que a planta diminuiu a inflamação aguda em ratos.

Um dos feitos mais importantes do chapéu-de-couro é com relação ao zumbido no ouvido, uma condição muito incômoda não solucionada pela medicina típica.

Pessoas que sofrem de zumbido, ou tinnitus, vivem como se tivessem um apito constante dentro da cabeça ou como se ouvissem ininterruptamente uma TV fora do ar.

Já existem diversos trabalhos que relacionam o zumbido ao suicídio.

O zumbido aparece por alguns fatores, e a erva chapéu-de-couro pode te ajudar em muitos deles.

O que ocorre é o seguinte.

Antes de o nosso cérebro interpretar um som, as ondas sonoras passam pelo duto auditivo. Lá no fundo desse tubo, você encontra uma película, como se fosse a pele de um tambor.

Essa camada é o nosso tímpano.

Quando o tímpano vibra, ele estimula as terminações nervosas que estão do outro lado.

São elas que avisam para o cérebro que esse vibrar é um som.

O zumbido no ouvido nada mais é do que a inflamação dessas terminações nervosas, responsáveis pela audição.

É como se houvesse uma interferência no rádio ou na televisão.

As causas do zumbido são diversas, como danos neurológicos causados por acidente, cirurgia e algum trauma no maxilar. Esses casos são mais difíceis de tratar.

Mas também já existem correntes que defendem o zumbido como mais uma consequência da síndrome metabólica.

O que faz sentido, já que a inflamação, como vimos, é a mãe desse barulho infernal.

Outros complicadores do zumbido:

- Cigarro;
- Álcool;
- Fones de ouvido usados de maneira inadequada; e
- Muito barulho no dia a dia, como trabalhar em obras.

Então, além de sugerir que você se defenda desses vilões do zumbido, eu também recomendo o uso do chapéu-de-couro.

Como usá-lo?

A planta é segura, mas deve ser usada dentro da dosagem recomendada: 1 colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água.

Tome até três xícaras de chá por dia.

Deve ser evitada por gestantes pois pode causar anemia e problemas do fígado.

Chapéu-de-couro é uma planta de raízes subaquáticas. Então é preciso ter cuidado também na hora de colhê-la.

Evite o uso de plantas de córregos contaminados, pois isso pode acumular toxinas e metais nelas.

Ela também é facilmente encontrada em farmácias de manipulação como extrato seco padronizado.

Nesse caso, a dosagem sugerida é de 500 mg por dia.

O tratamento pode ser potencializado se o chapéu-de-couro for utilizado com o cardo-mariano, outra planta que pode ser encontrada em farmácias de manipulação.

O cardo-mariano é um planta neuroprotetora que pode ajudar na recuperação das terminações nervosas.

Caso queira usar as duas, é possível pedir nas farmácias de manipulação 250 mg de extrato seco padronizado de cardo-mariano e 250 mg de chapéu-de-couro na mesma cápsula.

Tome até três cápsulas ao dia. Conforme os sintomas vão desaparecendo, diminua a quantidade de cápsulas, sempre com respaldo e orientação do profissional de saúde que te acompanha.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Echinodorus macrophyllus* ou *Echinodorus grandiflorus*

Para que serve: tratamento do zumbido e labirintite.

Melhor forma de consumir:
A planta é segura, mas deve ser usada dentro da dosagem recomendada: 1 colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água. Tome até três xícaras de chá por dia.

Deve ser evitada por gestantes pois pode causar anemia e problemas do fígado.
Evite colher a planta de córregos contaminados, pois isso pode acumular toxinas e metais nelas.

Ela também é facilmente encontrada em farmácias de manipulação como extrato seco padronizado. Nesse caso, a dosagem sugerida é de 500 mg por dia.

COLÔNIA

O assunto agora é para os insones. E também para os ansiosos. E vale ainda para quem precisa vencer o estresse.

Você já deve ter ouvido falar de Okinawa, o mítico arquipélago japonês onde habita a maior quantidade de pessoas que passaram dos 100 anos de idade.

As lições desses longevos são tão cobiçadas que já viraram livros, documentários e inúmeras reportagens no mundo todo.

Cientistas já se debruçaram sobre suas relações pessoais, hábitos alimentares, trabalho e lazer.

Mas poucos sabem que, dentre esses segredos usados está uma belíssima planta ornamental, que serve como tempero e chá.

A planta, chamada de getto no Japão, é um incrível antioxidante.

Além de promover a longevidade, também é uma poderosa aliada contra a ansiedade e a insônia.

Felizmente, a planta também é muito popular no Brasil. Por aqui, é conhecida como Colônia.

Seu nome científico é *Alpinia zerumbet*.

Para saber se há alguma próxima a você, observe:

Suas folhas em formato de lança são bem brilhantes, já suas flores são bastante perfumadas e formam cachos cor-de-rosa e branco.

Desses cachos podem surgir também flores amarelas e vermelhas. Um espetáculo também aos olhos!

A planta ainda produz rizomas carnudos, muito parecidos com o gengibre — tão parecidos que, em alguns países, a planta é chamada de *shell ginger* (gengibre concha).

Há muitas décadas, os habitantes da ilha japonesa usam a Colônia para fazer chás, mas também para dar sabor ao macarrão e envolver bolinhos de arroz.

Isso porque a planta é bonita e saborosa, e eles sabem o que ela pode fazer pela saúde.

Muitas vezes, acreditamos que só medicamentos tarja preta podem nos ajudar a ter uma noite de sono mais tranquila, mas a solução pode estar em uma colorida e saborosa xícara de chá de Colônia.

Dois estudos diferentes realizados com ratos, um aplicado no Brasil e outro no Japão, atestaram essa eficácia.

Nesses estudos, os ratos que usaram Colônia mostraram reações relaxadas em seu comportamento mesmo sendo submetidos à pressão ou situações estressantes.

Outro estudo realizado no Brasil, em 2008, avaliou que a planta produz baixa toxicidade, mesmo quando usada em doses elevadas.

Ou seja, a Colônia pode ser usada por crianças, jovens e idosos que buscam uma maneira natural de manejar a insônia e ansiedade.

A Colônia pode ser encontrada em casas de produtos naturais ou farmácias de manipulação, podendo ser usada como chás, tinturas e até óleos essenciais.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Alpinia zerumbet*

Para que serve: Insônia e ansiedade.

Modo de uso: Se você optar pelo chá, pode usar tanto as folhas como as flores.
A vantagem das flores é que elas deixarão o chá cor-de-rosa e ainda mais perfumado.
Atenção nas quantidades: uma colher de sobremesa de planta picada para cada xícara de chá é o suficiente.

Você pode tomar até três xícaras por dia.

CORDÃO-DE-FRADE

Se você jogar erva daninha no Google, aparecerão dezenas de artigos e vídeos mostrando como combatê-las, como evitá-las e como eliminá-las.

Crescemos ouvindo que é terrível quando ervas daninhas tomam conta de jardins e plantações, mas você já se perguntou se elas podem estar sendo injustiçadas há muitos e muitos anos?

Nessa ânsia de eliminá-las nem nos damos conta de como uma erva daninha pode transformar nossa saúde. E o cordão-de-frade é uma delas.

Também conhecida como cordão-de-são-francisco ou cauda-de--leão, a planta tem um formato peculiar em que traz uma série de "pompons" pelo seu caule fino.

Muito utilizada na medicina indiana e africana, é popularmente conhecida por seu uso contra inflamações e infecções variadas, podendo **amenizar problemas respiratórios, infecções urinárias, reumatismo e até gota**.

Isso tudo é graças ao seu alto poder antioxidante.

Um estudo realizado na Índia mostrou que o extrato da planta foi capaz de inibir em mais de 60% a quantidade radicais livres, que são uma espécie de sujeira produzida pelas células e que em excesso pode facilitar inflamações, infecções e até a produção de células anômalas.

Ao fazer essa limpeza, é possível não só prevenir como se regenerar com muito mais facilidade de processos inflamatórios e infecciosos.

A planta também tem outro poder além de combater essa lista extensa de inflamações: ela é cientificamente comprovada como eficaz no **controle da pressão arterial**.

Em um estudo publicado na *American Journal of Hypertension*, o extrato da planta foi capaz de reduzir a pressão arterial de ratos hipertensos.

Duas ou três xícaras de chá da planta ao dia já farão diferença para os hipertensos. Lembrando sempre que não é recomendado ultrapassar a dose sugerida pois, em excesso, a planta pode causar danos no fígado.

Outro estudo realizado na Índia também atestou a eficácia da planta no **controle da glicose em animais**. Primeiro, foi incentivado que o grupo desenvolve-se diabetes. Em pouco mais de uma hora depois da administração do extrato do cordão-de-frade, a glicose já havia caído.

Além de diminuir a absorção da glicose pelo intestino, ela ainda é capaz de estimular o trabalho das células do pâncreas.

A maneira mais comum e simples de utilizar o cordão-de-frade é fazendo chá com suas flores e talos.

Para cada xícara de água, use uma colher de sobremesa da planta seca ou uma colher de sopa da planta fresca.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Leonotis nepetaefolia*

Para que serve: pressão arterial.

Modo de usar: 1 colher de sopa de folhas picadas para cada xícara de água.

Cuidados: Não deve ser utilizada durante a gestação por seu efeito abortivo.
Em uso excessivo, pode causar inflamação do fígado, porém essa inflamação é reversível após a suspensão do uso.
Mas, lembre-se, o efeito se constata somente com doses muito elevadas. Por isso, fique atento às quantidades.

O cravo é um verdadeiro fenômeno da medicina natural.

Ele combate fungos e bactérias, melhora a saúde do fígado e os níveis de açúcar no sangue, tem efeito analgésico, anti-inflamatório e até afrodisíaco.

Além de tudo isso, o cravo ainda é muito saboroso e fácil de incluir na dieta.

Não foi à toa que os espanhóis e portugueses quiseram atravessar o mundo atrás dessa especiaria, também chamada de cravo-da-índia.

A parte usada para consumo é o botão da flor da árvore de cravo, que é comercializado seco, tanto inteiro quanto moído.

O nome científico da espécie é *Syzygium aromaticum* e seu nome popular vem do latim *clavus,* que significa "prego" e já entrega o formato da parte consumida.

A árvore da qual se extrai a especiaria é nativa das ilhas Molucas, na Indonésia, onde o cravo é muito consumido.

Ele é usado desde a antiguidade na culinária e também como remédio natural.

No caso do tratamento de sintomas, é muito comum o uso do cravo no formato de óleo essencial.

A especiaria contém grandes quantidades de eugenol e bons níveis de acetato de eugenol e beta-cariofileno.

Essas substâncias conferem ao cravo diversas aplicações terapêuticas, como analgésico, antibiótico natural, antisséptico e outras.

O óleo essencial de cravo também é muito usado como matéria-prima na indústria farmacêutica, cosmética e odontológica.

Isso porque suas propriedades medicinais já são consolidadas por estudos.

5 EFEITOS TERAPÊUTICOS DO CRAVO

O cravo pode ser aplicado no tratamento de diversas condições, como diabetes, problemas no fígado, osteoporose, gripes e dor de garganta, para citar alguns exemplos.

Vamos focar nas 5 principais recomendações:

1. MELHORA O FUNCIONAMENTO DO FÍGADO

O eugenol encontrado no cravo ajuda a promover a saúde do fígado.

Um estudo em animais com doença hepática mostrou que tanto o óleo essencial de cravo quanto o eugenol melhoraram a função hepática, reduziram a inflamação e diminuíram o estresse oxidativo (fenômeno que causa envelhecimento precoce).

Outra pesquisa concluiu que o eugenol colabora para reverter sinais de cirrose hepática e cicatrizes no fígado.

2. AJUDA A REGULAR O AÇÚCAR NO SANGUE

O cravo é um bom amigo para quem sofre com o diabetes. Seus compostos ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue sob controle.

Estudos feito com camundongos diabéticos mostram que o extrato de cravo aumenta a captação do açúcar do sangue pelas células.

Ele também eleva a secreção de insulina e age para melhorar o funcionamento das células que produzem a substância.

A insulina é um hormônio responsável por esse transporte do açúcar do sangue para as células.

Seu bom funcionamento é essencial para manter níveis equilibrados de açúcar no sangue.

3. COLABORA PARA A SAÚDE ÓSSEA

O eugenol presente no cravo também atua na preservação de massa óssea.

Um estudo realizado em animais descobriu que o extrato de cravo melhorou vários marcadores de osteoporose e aumentou a densidade e a força óssea.

O cravo também é rico em manganês, um mineral que está envolvido na formação dos ossos e é incrivelmente importante para a saúde deles.

4. EFEITO ANALGÉSICO E ANESTÉSICO

Você já deve ter percebido que o eugenol presente no cravo é um remédio natural muito eficiente.

Além de tudo o que já dissemos, a substância também age como analgésico e anestésico.

Uma análise mostrou que o eugenol relaxou os músculos de um molusco de modo dez vezes mais potente do que um fármaco comumente usado para esse fim, o 2-fenoxietanol - com a vantagem de não causar irritações.

A ação anestésica do cravo é comparável à da benzocaína, tanto que a especiaria é usada na produção de gel para uso anestésico em odontologia.

5. AÇÃO CONTRA BACTÉRIAS, VÍRUS, FUNGOS E PROTOZOÁRIOS

Estudos mostram que o óleo essencial de cravo se mostrou capaz de combater bactérias que causam furúnculos, infecções na pele, problemas digestivos e intoxicação alimentar.

Quer mais?

Em uma análise, o extrato de cravo eliminou até 90% dos vírus da hepatite C e do herpes simplex em camundongos.

Isso porque o cravo inibe a replicação desses vírus logo no início, evitando que uma infecção se instale.

O cravo também pode ser usado topicamente para tratar micoses e outras infecções causadas por fungos, como otite externa, aspergilose e candidíase.

Um estudo constatou ainda que o óleo essencial de cravo causa 100% de mortalidade nos protozoários causadores da doença de Chagas e da leishmaniose.

FORMAS DE CONSUMO

Você pode aproveitar as propriedades do cravo por meio de seu consumo *in natura*, incluindo a especiaria em seu cotidiano.

Ele é muito fácil de encontrar em supermercados e lojas de produtos naturais e garante um sabor quente e peculiar aos alimentos.

Além do uso para combater doenças, o cravo também aumenta a líbido e dá energia, sendo considerado um alimento termogênico.

Graças a seu sabor forte, apenas uma pequena quantidade de cravo moído é suficiente para dar sabor a receitas inteiras, de modo que seu consumo como tempero é bastante seguro.

O cravo pode fazer parte de uma dieta equilibrada, ajudando a melhorar a imunidade e fortalecer o organismo.

CHÁ DE CRAVO

Você também pode fazer um chá usando cravos inteiros, o que ajuda a tratar infecções virais como gripes e resfriados.

Ferva quatro ou cinco cravos inteiros junto com um litro de água por 10 a 15 minutos, coe e beba quente ou gelado, até 3 vezes ao dia.

Você pode misturar o chá com outras plantas medicinais, como abacaxi, camomila e gengibre.

MASTIGUE CRAVOS INTEIROS

Para dor de garganta, uma boa opção é mastigar um ou dois cravos inteiros até que eles amoleçam. Isso irá liberar o eugenol e anestesiar a região, melhorando a dor.

Em seguida, engula os cravos mastigados, o que vai ajudar a combater os vírus causadores da infecção.

O sabor inicial não é muito agradável, mas depois que você engolir irá ficar com um hálito refrescante - o cravo também ajuda a combater mau hálito.

ÓLEO ESSENCIAL DE CRAVO

Também é possível usar o óleo essencial de cravo, mas não aplique diretamente sobre a pele.

O cravo é muito forte e suas ações são potencializadas pelo óleo essencial, que é uma versão concentrada de seus compostos.

Para evitar reações alérgicas, o ideal é diluir o óleo essencial na proporção de cinco gotas para uma colher de sopa rasa de óleo carreador, que pode ser óleo de coco, óleo de semente de uva ou outros óleos vegetais.

PRECAUÇÕES

O uso de cravo não é indicado durante a gravidez, amamentação e por crianças com menos de 6 anos, já que seus efeitos não foram estudados nesses grupos.

Ele também não é recomendado em caso de gastrite ou úlcera.

Algumas pessoas podem apresentar irritações na pele ou sensibilidade digestiva ao usar o cravo, portanto é indicado usar a especiaria sob orientação médica, de acordo com o seu histórico de saúde.

O eugenol presente no cravo pode retardar a coagulação sanguínea, de modo que é melhor evitar seu uso por até 2 semanas antes de uma cirurgia programada.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Syzygium aromaticum*

Para que serve: Combate de infecções variadas, melhora no funcionamento do fígado, ajuda no controle do açúcar no sangue e aumento da libido.

Modo de uso: Faça um chá fervendo cravos inteiros junto com água por 10 a 15 minutos, coe e beba quente ou gelado, até três vezes ao dia.
Use a versão inteira ou em pó como tempero em diversos preparos ou procure orientação médica para fazer uso externo do óleo essencial de cravo, que deve ser diluído em óleo de coco ou outro óleo vegetal.

CÚRCUMA

Há um ingrediente que está na sua cozinha que pode explicar o fato de a Índia ter uma das menores taxas de Alzheimer do mundo: a ***Curmuma longa.***

Também chamada de açafrão, essa planta é uma das mais presentes na medicina tradicional indiana.

Seus poderes mais conhecidos são:

- Prevenção do Alzheimer;
- Proteção do fígado, do estômago e da vesícula;
- Tratamento da artrite; e
- Combate ao câncer.

Mas, neste capítulo, vou me aprofundar nos feitos da cúrcuma no cérebro.

Primeiro, preciso que você entenda porque a Índia é um dos lugares com menor índice de Alzheimer.

O fato é que o país asiático é também um dos maiores consumidores do curry – um tempero feito principalmente com a curcuma.

Os arquivos de neuropsiquiatria da Revista de Saúde Pública indicam que a prevalência média de demência, em pessoas acima dos 65 anos de idade, foi de 7% na América do Sul.

Já na Índia, a taxa média ficou em torno de 1% — a menor média mundial.

Segundo os ensaios científicos, a curcumina age justamente nesse ponto, bloqueando a formação de placas da proteína beta-amilóide e, caso ela já tenha se formado, consegue quebrá-la, realizando a "faxina".

Um estudo realizado na Índia ainda testou a curcumina em cérebros de ratos danificados pela ação do álcool.

A administração de curcumina nesses animais restaurou os níveis de glutationa para quase normal.

A glutationa é uma enzima antioxidante muito poderosa produzida pelas próprias células. Quanto mais glutationa mais saudáveis as células são porque ela elimina os radicais livres, a sujeira que se acumula no nosso organismo e que precisa ser removida.

Um cérebro doente tem dificuldade em produzir a glutationa.

Agora, eu te convido a fazer um exercício comigo.

Coloque no Google a seguinte frase: o que causa o Alzheimer?

Você vai se deparar com dezenas de artigos que dizem apenas que é uma doença genética e que, portanto, não há muito o que fazer.

A sensação que dá é que a única alternativa é sentar e esperar a doença chegar.

Isso gera um sentimento de impotência frente à doença, eliminando possibilidades de prevenção e até de reversão dessa condição que atinge um em cada dez cidadãos acima dos 65 anos.

No entanto, cientistas já sabem que as causas vão muito além da genética e estão muito ligadas a hábitos como:

- Tabagismo;
- Álcool;
- Sedentarismo;
- Alimentação com excesso de açúcar e industrializados; e
- Abuso de medicamentos (muito deles fazem parte do seu dia a dia).

E veja o que mostrou essa pesquisa realizada na Tailândia.

Os pesquisadores mostraram que células cerebrais foram danificadas com o uso da dexametasona. Isso mesmo, medicamento muito utilizado no mundo todo para problemas respiratórios.

Nunca abandone tratamentos ou tome medicamentos por conta própria, mas nessa mais de uma década de pesquisa sobre as plantas, eu também acabo me deparando com essas consequências desastrosas de muitos medicamentos.

Isoladamente, ou em conjunto, esses hábitos causam um desequilíbrio no seu cérebro quando o "lixo" gerado é muito maior do que a equipe de limpeza.

O lixo, nesse caso, são os radicais livres, que se formam como consequência de reações químicas adversas. Esse lixo é removido constantemente pelos antioxidantes.

Se o lixo for muito maior do que a equipe de limpeza, ele começa a se acumular e a agredir o cérebro.

No caso do Alzheimer, começa a haver, no cérebro, um acúmulo de uma proteína chamada beta-amiloide.

Ela é capaz de formar placas que começam a impedir a comunicação das células do hipocampo, o que pode levar a sua destruição. Essas células são as responsáveis justamente pelas memórias recentes.

Se as placas não forem removidas, elas começam a se espalhar por todo o cérebro.

Passam a afetar a capacidade de aprendizado e de compreensão, em seguida a linguagem, chegando ao ponto em que a pessoa não consegue mais se cuidar sozinha.

Quem tem um ente querido passando por isso sabe a dor que é ver a doença evoluir e os remédios fazerem pouco efeito.

PROTETORA DO FÍGADO, DO ESTÔMAGO E DA VESÍCULA

Como já disse, não é somente sobre o cérebro que a planta age.

A cúrcuma tem outras propriedades muito interessantes, como na proteção do fígado, do estômago e na estimulação da vesícula biliar.

Dentre suas ações, ela tem o poder de evitar a formação de cálculos e da "areia" da vesícula.

Um estudo realizado na Itália mostrou a eficiência dessa raiz em todo o aparelho digestivo. Isso é possível graças à sua alta atividade anti-inflamatória, antioxidante, antiproliferativa e antimicrobiana.

NO TRATAMENTO DE ARTRITE

Em alguns casos, o açafrão tem ação semelhante a de medicamentos químicos, como no tratamento de artrite e da osteoartrite.

Estudo realizado numa parceria dos EUA com a Coreia do Sul trouxe evidências científicas de que o tratamento de 8 a 12 semanas de extratos de açafrão pode reduzir os sintomas da artrite (principalmente dor e sintomas relacionados à inflamação) e resultar em melhorias semelhantes aos dos causados pelo ibuprofeno e pelo diclofenaco de sódio.

Mas sem, é claro, os efeitos colaterais desses medicamentos, que podem prejudicar o coração e até a potência sexual.

COMBATE AO CÂNCER

Por ser uma poderosa antioxidante e anti-inflamatória, a curcumina é associada ao tratamento de diversos cânceres, como o de boca.

Um estudo realizado por pesquisadores indianos e americanos analisou o efeito da curcumina em células de carcinoma oral provenientes de HPV.

Mais de 85% das células doentes morreram sob sua ação após três horas de contato. Um grupo de pacientes com câncer de pâncreas em estado avançado foi submetido a um tratamento com 400 mg de curcumina/dia para complementar as técnicas médicas.

Os tumores diminuíram notavelmente, sem que houvesse sinais de toxicidade derivados do consumo da especiaria.

A cúrcuma é um dos alimentos mais interessantes contra o câncer, pois atua nas três fases da doença.

Bloqueia sua iniciação, sua promoção e sua progressão.

São raros os alimentos capazes de bloquear as três fases do câncer.

RECEITA: FAÇA EM CASA O AZEITE DE AÇAFRÃO

A maioria das pessoas tem um potinho de açafrão na cozinha, mas na minha opinião, essa é uma especiaria subutilizada.

Ela deveria ser usada em todas as refeições e não apenas quando preparamos aquele frango com curry ou quando queremos colorir nosso prato.

Além de ser excelente para o cérebro, ele é um coringa nos tratamentos da saúde porque tem ações:

- Analgésica;
- Antitérmica;
- Antibiótica;
- Imuno-estimulante;
- Protetora do rim; e
- Protetora do estômago.

Para aumentar o uso dele no dia a dia, você pode fazer esse **azeite medicinal de açafrão**

Escolha um azeite de qualidade e coloque todo seu conteúdo em banho-maria.

O fogo deve ser baixo e não deve passar dos 40°C para não oxidar o azeite.

Adicione uma boa quantidade de açafrão ralado. Uma quantidade grande, mas que se misture completamente ao azeite.

Deixe no banho maria por uma hora. Espere esfriar e coe.

O azeite vai ficar bem amarelo, alaranjado mesmo e você poderá usá-lo em vários preparos.

PARA SUPLEMENTAR O AÇAFRÃO

Para ter uma ação do açafrão ainda mais eficaz, é possível fazer sua suplementação.

Opte sempre pelas cápsulas de farmácias de manipulação que vão oferecer extrato seco padronizado de açafrão.

Geralmente, cápsulas que já vêm prontas trazem apenas o pó de açafrão, o que não é a mesma coisa.

Em cápsulas com extrato seco padronizado, a concentração de curcumina, princípio ativo da cúrcuma, é muito maior.

O consumo de cúrcuma combinado com a piperina potencializa os efeitos protetores do ingrediente.

Para quem não está familiarizado, a piperina é a popular pimenta! Melhor ainda, a pimenta preta, por conter maior quantidade da substância.

Tal constatação está endossada pelo estudo do *St. John's Medical College*, que afirma que a piperina aumenta a absorção da cúrcuma e aumenta sua ação em até 2.000%.

Sugestão: 300 mg açafrão e 5 mg de piperina em cada cápsula.

Obs: Não use piperina se tiver problemas gástricos pois ela pode irritar a mucosa do estômago.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Curcuma longa*

Para que serve: Problemas neurodegenerativos, como Alzheimer, problemas de todo o trato digestivo, como fígado, vesícula e estômago, artrite e câncer.

Modo de usar: 300 mg açafrão e 5 mg de piperina em cada cápsula.

Obs: Utilize cápsulas com piperina sempre após as refeições, evitando estar de estômago vazio, pois a pimenta pode irritar a parede do estômago.

LETRA
D
DAMIANA
DENTE-DE-LEÃO

DAMIANA

A damiana é conhecida por seus efeitos sobre o prazer e a impotência sexual, a ponto de um de seus nomes populares ser "Turnera afrodisíaca".

Também chamada de "hierba de la pastora", a erva de nome científico *Turnera diffusa* é originária da América Central e do Sul.

A damiana é um arbusto que pode crescer até 2 metros de altura.

Ela tem folhas serrilhadas verde-pálidas e flores de um amarelo bem vivo, que geralmente aparecem no verão e são um bom indicativo de que as folhas estão prontas para serem colhidas.

É justamente nas folhas da damiana que está o seu poder como remédio natural.

Além de ser estimulante e afrodisíaca, estudos mostram que a damiana também ajuda no controle de ansiedade e de distúrbios gástricos, além de ter efeito analgésico.

RESGATE DA SEXUALIDADE

A erva é uma aliada no resgate da sexualidade e a melhor parte é que ela pode funcionar tanto para homens quanto para mulheres.

Estudos indicam que os efeitos positivos da damiana se devem à presença de flavonoides, taninos e outros compostos encontrados em suas folhas.

Nos homens, a damiana proporciona o mesmo tipo de efeito oferecido pela droga mais popular para disfunção erétil, "os azuizinhos", porém sem os efeitos colaterais.

Os flavonoides presentes na damiana atuam para relaxar os vasos sanguíneos masculinos.

Pesquisadores da Universidade de Buenos Aires também descobriram que a erva relaxa e amplia as artérias intrapenianas, o que permite que mais sangue passe.

Tudo isso acaba levando a uma ereção.

Outros estudos, feitos com grupos que sofriam com disfunção sexual, mostraram que a suplementação de damiana aumentou significativamente o percentual de homens que atingiram a ejaculação.

E ainda: a damiana reduziu o espaço entre uma ejaculação e outra.

A damiana também é amiga da sexualidade feminina. Nas mulheres, ela promove aumento de libido e intensifica o orgasmo.

Um estudo da Universidade do Havaí descobriu que mulheres que tomaram damiana apresentaram orgasmos mais intensos e frequentes.

A melhor parte é que a damiana pode ser usada sem tantas ressalvas como as exigidas pelos fármacos sintéticos.

Alguns homens até têm sucesso com pílulas comercializadas, mas ficam com a preocupação frequente de que suas noites acabem no hospital.

O uso de viagra, levitra e cialis traz esse medo, já que o custo de uma ereção é o risco acentuado de um ataque cardíaco.

Já a planta não projeta efeitos cardiovasculares, conforme os estudos consultados por nós aqui da casa.

CHÁ DE DAMIANA

Uma forma simples de consumir a damiana é através de seu chá. Confira uma receita simples e que rende um copo de chá de damiana.

Modo de preparo

- Coloque 1 a 2 colheres de chá cheias de folhas de damiana em uma xícara;
- Despeje 1 xícara de água fervente sobre as folhas;
- Deixe em infusão durante 15 a 20 minutos.
- Coe e sirva a seguir.

SUPLEMENTO

Além do chá, outra opção é o suplemento de damiana, que pode ser tomado de manhã e à noite.

Em geral, o consumo de 100 mg ao dia (em 2 cápsulas de 50 mg) é suficiente para obter os efeitos de melhora na vida sexual.

Você não precisa consumir o chá e o suplemento ao mesmo tempo. O ideal é conversar com seu médico ou médica sobre a melhor opção para o seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Turnera diffusa*

Para que serve: Melhora da impotência sexual e aumento da libido.

Modo de usar: Faça um chá com as folhas da planta. Deixe a damiana em infusão por 15 a 20 minutos, coe e beba. Também é possível usar o suplemento de damiana, segundo orientação médica.

DENTE-DE-LEÃO

Você já deve ter se encantado soprando as sementes voadoras de um dente-de-leão.

Além de todo o charme de ver o pompom se soltando no ar, o dente-de-leão também é comestível e seus efeitos como remédio natural são comprovados pela ciência.

Essa plantinha possui vários nomes populares, como radite-bravo, chicória-louca e até salada-de-toupeira.

Todos eles se referem à espécie de nome científico *Taraxacum officinale*, que tem folhas verdes em formato de serra, flores amarelas e sementes voadoras.

Apesar de sua origem europeia, a planta se adaptou bem no Brasil e atualmente nasce espontaneamente em qualquer cantinho, até nas fendas do asfalto.

Mas o dente-de-leão cresce melhor em gramados saudáveis e é uma planta perene, o que significa que suas folhas não caem e seu ciclo de vida é longo.

A altura do dente-de-leão varia entre 5 e 30 centímetros e a parte mais usada para consumo são as folhas, mas estudos mostram que suas raízes e flores também tem propriedades medicinais.

O dente-de-leão está presente nas medicinas tradicionais chinesa, árabe e nativo-americana e a ciência já comprovou seus efeitos antioxidante, anti-inflamatório e antitumoral.

EVITE CONFUSÃO!

O dente-de-leão é bem parecido com outra hortaliça, a serralha, que também nasce espontaneamente e tem sementes em formato de pompom.

Sim, nem todos os "dentes-de-leão" que você soprou na infância eram, de fato, dente-de-leão. É provável que muitos deles fossem sementes de serralha.

O nome científico da serralha é *Sonchus oleraceus*. Ela também é comestível e tem alguns usos populares como remédio natural para problemas digestivos e aumento de apetite.

Mas são plantas distintas, então se você quer aproveitar os recursos do dente-de-leão para sua saúde, é importante saber diferenciar as espécies.

Além do pompom de sementes brancas, as duas plantas têm flores amarelas. É mais fácil identificar qual é qual observando as folhas e a estrutura das flores.

As folhas da serralha são pequenas e levemente serrilhadas e podem surgir várias flores de uma mesma haste.

No dente-de-leão, as folhas são longas e de fato se parecem com o dente de um leão e só brota uma flor por haste.

USOS TERAPÊUTICOS DO DENTE-DE-LEÃO

Estudos mostram ação medicinal das várias partes do dente-de-leão. As folhas podem ser usadas para proteger o fígado, a flor tem efeito antioxidante e a raiz ajuda a controlar os níveis de colesterol.

Um estudo demonstrou que as folhas de dente-de-leão têm propriedades que protegem o fígado contra danos causados pelo álcool.

O extrato das folhas também apresenta efeito anti-inflamatório e, em outra pesquisa, se mostrou eficaz para reduzir o número de células cancerosas na mama e na próstata.

Já o extrato da flor do dente-de-leão demonstrou ter efeito antioxidante e antitumoral.

O consumo das folhas de dente-de-leão ainda traz efeitos antirreumáticos, diuréticos e melhora a produção da bile pelo fígado.

Outro estudo constatou que a raiz e as folhas do dente-de-leão têm potencial para controlar os níveis de colesterol.

O Conselho Regional de Farmácia do Estado de São Paulo (CRM-SP) reconhece o dente-de-leão como uma planta medicinal para o tratamento de distúrbios digestivos, como estimulante do apetite e diurético.

FORMAS DE CONSUMO

A recomendação é fazer um chá com o dente-de-leão, que pode ser usado inteiro (raiz, folhas e flores).

Use três a quatro colheres de chá do dente-de-leão para cada xícara de água fervente. Deixe em infusão por cerca de 10 minutos, esperar amornar, coe e tome três xícaras ao longo do dia.

Você também pode comer as folhas do dente-de-leão cruas, na forma de salada ou refogadas - como se fosse qualquer hortaliça.

Além de suas propriedades medicinais, o dente-de-leão também é bastante nutritivo. Uma análise de sua composição mostrou que cada 100 gramas de dente-de-leão possuem 15,48 g de proteína e 47,8 g de fibras.

Ele ainda é fonte de potássio e pode colaborar para o emagrecimento, já que ajuda na formação do bolo fecal.

Todas as partes do dente-de-leão são comestíveis - raízes, caules, folhas e flores. Seu sabor lembra o de hortaliças amargas, como rúcula ou escarola.

Se você gosta do sabor, pode incluir a planta em um suco verde, mas também é possível fazer um refogado com alho e azeite para disfarçar o gosto.

A raiz pode ser assada e usada como estimulante, sendo considerada uma opção para substituir o café.

Além de nascer em qualquer canto, o dente-de-leão também é vendido como suplemento em cápsulas. Se preferir essa forma de consumo, procure orientação médica para saber qual o melhor uso de acordo com seu histórico de saúde.

CUIDADOS

O dente-de-leão não é indicado para crianças menores de dois anos e pessoas com obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal, gastrite, úlcera gastroduodenal ou cálculos biliares.

O consumo excessivo de dente-de-leão pode causar efeitos colaterais como hiperacidez gástrica e queda de pressão.

Se quiser consumir a planta *in natura*, procure colher o dente-de-leão de solos que não tenham histórico de contaminação por esgotos, metais pesados ou proximidade com cemitérios (entre outras fontes poluidoras).

Você pode incluir o cultivo de dente-de-leão em sua horta e garantir que ele não estará contaminado.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Taraxacum officinale*

Para que serve: Proteção do fígado, controle do colesterol, tratamento de distúrbios digestivos, estimulante do apetite e diurético.

Modo de usar: Faça um chá com o dente-de-leão inteiro. Deixe a planta em infusão por 10 minutos, espere amornar, coe e beba até três xícaras por dia. Todas as partes da planta podem ser ingeridas cruas ou cozidas. O dente-de-leão também pode ser consumido na forma de suplemento, segundo orientação médica.

LETRA
E
EMBAÚBA
ERVA-BALEEIRA
ERVA-BOTÃO
ERVA-DE-TOURO
ERVA-DOCE
ESPINHEIRA-SANTA

EMBAÚBA

A embaúba é uma planta típica da flora da América do Sul e Central.

Você já deve ter visto várias dessas árvores por aí e nem se deu conta de que ela pode te oferecer um poderoso remédio contra hipertensão.

No Brasil, ela cresce espontaneamente em grandes cidades ou beiras de estrada, onde encontramos basicamente 3 espécies principais: *Cecropia pachystachya*, *Cecropia glaziovii* e *Cecropia hololeuca*.

As folhas das três espécies podem ser usadas como tratamento para a pressão alta.

Um estudo realizado pela Escola Paulista de Medicina em ratos hipertensos mostrou que o extrato de embaúba fez efeito em apenas duas semanas.

O melhor é que a planta continuou fazendo efeito anti-hipertensivo por mais 60 dias após o fim do tratamento, sem consequências maléficas.

Outras pesquisas demonstram que o controle de hipertensão gerado pela embaúba se deve à sua interferência na ação da adrenalina e da angiotensina.

Além disso, ela também tem ação diurética.

Ou seja, a embaúba tem a ação de três tipos de medicamentos sem risco de toxicidade. Isso tudo se deve à presença de alcaloides, flavonoides, taninos e glicosídeos cardiotônicos em sua composição.

Essas substâncias ainda garantem à embaúba o uso como tônico cardíaco.

O extrato da embaúba também se mostrou eficiente para reduzir a glicemia e fornecer efeito antioxidante, em uma pesquisa feita com ratos com diabetes induzida.

A planta é considerada bastante segura para uso fitoterápico. Mas não deve ser usada por pessoas com pressão baixa.

No caso dos hipertensos, converse com o profissional de saúde que te acompanha para conversar sobre a possibilidade de incluir a embaúba no seu tratamento.

CHÁ DE EMBAÚBA

A melhor forma de aproveitar os efeitos da embaúba é por meio do chá de suas folhas. Use uma colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água.

Ferva a água e despeje sobre as folhas. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba a seguir.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Cecropia sp.*

Para que serve: Controle da pressão arterial.

Modo de usar: Para cada litro d'água, você pode utilizar três colheres de sopa de folhas e caules da planta. Podem ser tomadas até quatro xícaras de chá por dia.

ERVA-BALEEIRA

2 MARCIA STEFANI

Você conhece o anti-inflamatório mais potente da natureza?

Trata-se da erva-baleeira, uma planta nativa da Mata Atlântica brasileira que dá de dez a zero nos anti-inflamatórios sintéticos.

Também conhecida como Maria Preta, a erva de nome científico *Cordia verbenacea* é excelente para qualquer tipo de inflamação, seja artrite, artrose, bursite, tendinite e até gastrite.

A erva-baleeira cresce espontaneamente e em grande quantidade do Paraná até o Rio Grande do Norte e tem baixíssima toxicidade.

Isso significa que ela pode ser usada por pessoas de todas as idades.

As populações caiçaras usam a planta há muitos séculos. Por muito tempo, acreditou-se que a erva-baleeira só poderia ser usada sobre a pele.

Essas comunidades enchiam potes com a erva, cobriam com álcool e, depois de um tempo, utilizavam o preparo sobre a parte do corpo que estava com luxação, pancada ou ferroadas.

Hoje já se sabe que a planta também pode ser consumida com segurança como chá ou na alimentação, como tempero.

A erva-baleeira é super cheirosa e dá um sabor especial aos pratos.

Diferente dos anti-inflamatórios comuns, que desregulam a produção natural de ácido gástrico e acabam gerando sintomas como o refluxo, a erva-baleeira tem um poderoso efeito de proteção da mucosa gástrica.

O uso indiscriminado de medicamentos para tratar inflamação pode causar lesões estomacais.

Já a erva-baleeira não só protege a região como ainda reduz significativamente o número de lesões (as chamadas úlceras), segundo um estudo realizado pela Universidade de São Paulo.

Seu poder se deve à presença de dois compostos fitoquímicos: o alfa-humuleno e o trans-cariofileno. Essas substâncias têm uma potente atividade anti-inflamatória e analgésica.

O chá de erva-baleeira tem poder de proteger o estômago, o fígado e os rins. Também é possível fazer uso tópico para tratar luxações, contusões e artrite - existem inclusive pomadas comerciais que usam a erva em sua composição.

DICAS DE CONSUMO

A erva-baleeira tem um cheiro e sabor considerados agradáveis e por isso é muito usada na forma de chá ou como tempero, sobretudo para tratar inflamações no fígado e no estômago.

É possível beber até quatro xícaras do chá de erva-baleeira por dia, por causa da baixa toxicidade. Outra opção é triturar a planta seca e fazer um sal de ervas ou ainda colocar uma ou duas folhas no feijão, por exemplo.

CHÁ DE ERVA-BALEEIRA

- 1 colher de sobremesa da planta picada;
- 1 xícara de água.

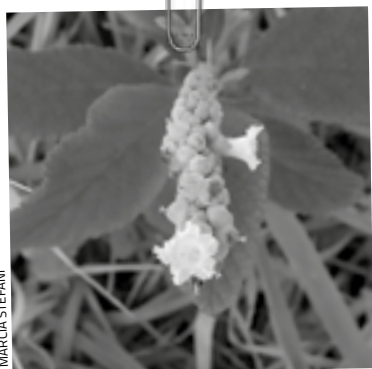
Modo de preparo:

Faça o chá por infusão. Ferva a água, adicione a planta seca ou fresca, deixe esfriar, coe e beba.

Grávidas e crianças devem limitar a dose a até três xícaras por dia. Os demais podem tomar até quatro xícaras do chá por dia.

Para potencializar seus efeitos, você pode associar a erva-baleeira a outras plantas. Confira algumas combinações possíveis, de acordo com os sintomas que você quer tratar:

- **Dor de garganta:** Erva-baleeira + gengibre *(Zingiber officinale)*
- **Dores nas articulações:** Erva-baleeira + canela-de-velho *(Miconia albicans)*
- **Inflamação no fígado:** Erva-baleeira + erva-botão *(Eclipta prostrata)*

2 MARCIA STEFANI

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Cordia verbenacea*

Para que serve: Tratamento de inflamações internas e externas.

Modo de usar: Faça um chá com as folhas para inflamações internas ou aplique externamente em caso de luxações, contusões e artrite. Para o chá, utilize uma colher de sobremesa da erva picada para cada xícara de água.

A dose ideal para grávidas e crianças é de até três xícaras por dia. Os demais podem tomar até quatro xícaras por dia.

ERVA-BOTÃO

Nativa da Ásia, a erva-botão se adaptou bem ao clima brasileiro e nasce espontaneamente em locais úmidos.

Ela pode ser consumida na forma de chá e é muito usada na medicina popular para tratar calvície, problemas de pressão e no fígado.

A planta, de nome científico *Eclipta prostrata*, pode alcançar até 60 cm de altura.

Suas folhas são longas e estreitas, o caule é oco e cilíndrico e suas flores são brancas e tem a forma de um botão de roupa, de onde vem seu nome popular mais conhecido.

Também chamada de agrião do brejo, pimenta d'água e surucuína, a erva-botão possui flavonoides como a wedelolactona, que lhe garantem seus usos medicinais.

Um estudo analisou o uso da erva-botão como opção para tratar pressão alta.

Em um período de 60 dias, a erva causou uma redução de 17% da pressão arterial nos animais analisados, aumentando em 34% a produção de urina e em 24% a excreção de sódio pela urina.

Ela ainda ajudou na redução do colesterol. Isso porque a erva-botão promove uma melhor circulação sanguínea, o que também melhora o funcionamento do fígado.

Seu uso como tônico capilar também foi comprovado pela ciência. Uma pesquisa analisou os efeitos do uso da erva-botão sobre o crescimento da pele de ratos.

A erva se mostrou eficaz para promover a regeneração do cabelo, pois interfere na formação e regeneração dos folículos capilares nos quais nascem os fios.

Ela também incentiva a proliferação das células foliculares - a perda dessas células é um dos principais motivos da calvície.

Os estudos não mostram toxicidade ou efeitos adversos causados pelo uso da erva ou de seu extrato alcoólico.

A erva-botão pode ser consumida *in natura*, como se fosse uma hortaliça, ou seca, por meio do chá. O uso externo pode ser feito com tinturas ou pela diluição do extrato em óleo de coco ou outro óleo vegetal carreador.

RECOMENDAÇÃO DE USO

Para fazer um chá de erva-botão frio, macere as folhas no fundo de uma xícara, cubra com água fria e aguarde cinco minutos. Coe e beba a seguir.

Se você preferir um chá quente, pique as folhas e cubra com água fervente. Abafe e deixe em infusão por cinco minutos. Então é só coar e tomar.

Independente da receita, você pode consumir até quatro xícaras do chá por dia.

Também é possível fazer uso tópico do extrato ou tintura, conforme orientação médica.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Eclipta prostrata*

Para que serve: Regulação da pressão arterial, melhora do funcionamento do fígado e calvície.

Modo de usar: Faça um chá com as folhas da erva. Deixe em infusão na água quente por 5 minutos, coe e beba até quatro xícaras por dia.
O extrato ou tintura de erva-botão pode ser usados externamente, segundo orientação médica.

ERVA-DE-TOURO

Essa planta é muito comum em gramados, praças e calçadas.

Ela cresce fácil e é muitas vezes tratada como erva daninha, mas é utilizada há séculos como remédio natural para calvície, pressão alta e no tratamento de infecções.

A erva-de-touro tem um nome científico bastante peculiar: *Tridax procumbens*.

Da família das margaridas, ela é muito confundida com o picão-preto (*Bidens pilosa*) e com o picão-branco (*Galinsoga parviflora*), já que as flores características dessas plantas são relativamente parecidas.

A dica para evitar confusão é sempre buscar pelo nome científico, já que cada uma dessas ervas têm efeitos distintos.

Embora seja originária da América Central, a erva-de-touro se espalhou pelo mundo e é usada como planta medicinal em diversas regiões.

Isso porque sua composição permite que ela ajude a tratar sintomas variados, de diarreia e doenças no fígado até pressão alta e infecções causadas por bactérias, passando pelo aumento da circulação sanguínea na área do couro cabeludo.

Um estudo indiano comparou a erva-de-touro com o Minoxidil, um medicamento bastante popular para calvície.

A erva se provou quase 50% mais eficaz no tratamento da queda de cabelo. E o mais surpreendente: seus efeitos já apareceram nas primeiras 24 horas.

O segredo de sua ação está em sua capacidade antioxidante, garantida pela alta concentração de flavonoides e pela presença do beta-sitosterol, uma substância que ajuda a regular hormônios relacionados a problemas de próstata e calvície.

A erva-de-touro também pode ser usada internamente para controlar a hipertensão e regularizar os batimentos cardíacos.

Ela ajuda a reduzir a concentração de sódio no sangue, além de contribuir para o controle do colesterol.

Estudos mostram que a erva tem potencial vasodilatador, o que pode contribuir para sua atividade hipotensora.

Seus ácidos graxos, flovonoides e esteróis também conferem à erva-de-touro o potencial de combater bactérias nocivas, geralmente por meio de seu extrato.

As pesquisas não indicam toxicidade da erva-de-touro nas doses usuais, mas por conta de sua ação circulatória, a planta não deve ser usada internamente por pessoas com pressão baixa ou com batimentos cardíacos fracos (bradicardia), nem por pessoas com doenças autoimunes.

Mulheres grávidas devem fazer uso interno com muita atenção e com acompanhamento médico.

Esses riscos não aparecem no uso tópico, que é livre.

CHÁ PARA PRESSÃO ALTA

Para ajudar no controle da pressão alta, é possível fazer um chá de erva-de-touro. Use 1 colher de sobremesa de folhas picadas e secas para cada xícara de água.

Não ultrapassando a dose de três xícaras diárias, seu uso é bastante seguro.

O ideal é conversar com o profissional de saúde que te acompanha sobre a melhor opção para o seu caso.

USO EXTERNO PARA CALVÍCIE

O extrato da planta pode ser aplicado diretamente no couro cabeludo, preferencialmente misturado com óleo de coco.

Triture bem as folhas, adicione óleo de coco suficiente para formar uma pasta e leve ao fogo em banho-maria por 2 horas.

Depois de morno, coe a mistura e mantenha em geladeira para ser usada diariamente.

Também é possível lavar os cabelos com o chá da erva-de-touro.

O chá pode ser feito na proporção de 1 colher de sobremesa de folhas secas e picadas para cada xícara de água.

Depois que tiver esfriado, use após o shampoo para lavar o cabelo.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Tridax procumbens*

Para que serve: Controle da pressão arterial, combate de infecções e crescimento dos cabelos.

Modo de usar: Consuma o chá feito com 1 colher de sobremesa de folhas picadas e secas para cada xícara de água. Beba no máximo três xícaras por dia.
Para o cabelo, aplique o extrato da planta no couro cabeludo, preferencialmente misturado com óleo de coco.

ERVA-DOCE

A erva-doce pertence à família de plantas *Apiaceae*, da qual também fazem parte a salsa, o funcho, o coentro, a cenoura e outras espécies comuns na culinária.

Além do cheiro e sabor adocicados, a erva também tem efeito calmante, ajudando a melhorar o sono e a digestão.

As sementes tipicamente usadas para fazer chá ou bolo de fubá com erva-doce são extraídas da planta de nome científico *Pimpinella anisum*.

Essa espécie é muitas vezes confundida com o funcho (*Foeniculum vulgare*), já que as duas ervas possuem sabor e aparência semelhantes.

Há ainda uma terceira planta que desperta confusão, o anis-estrelado (Illicium verum), que não pertence à mesma família botânica, mas tem um aroma similar ao das outras duas ervas.

Essa confusão toda se deve ao anetol, uma substância presente nas três espécies e que lhes confere o sabor e aroma adocicados.

A parte mais consumida da *Pimpinella anisum*, essa planta que no Brasil chamamos de erva-doce, são os frutos secos, popularmente chamados de sementes por seu tamanho reduzido.

Suas folhas lembram as do coentro e também podem ser consumidas.

A erva-doce é muito utilizada na medicina popular como calmante, seja digestivo ou para ajudar no sono.

De fato, estudos mostram que ela é rica em ácido málico, o grande responsável por seus efeitos digestivo.

Esse ácido se soma aos produzidos pelo estômago, ajudando no funcionamento do órgão.

As propriedades digestivas são reforçadas pelo anetol, que confere à erva-doce o poder de reduzir os gases intestinais.

A erva-doce também possui efeito antioxidante, o que ajuda a combater os radicais livres, substâncias que causam envelhecimento precoce.

Um estudo mostrou ainda que o extrato de erva-doce ajuda com os sintomas da menopausa.

Na pesquisa, mulheres que ingeriram comprimidos com 330 mg de extrato de erva-doce três vezes ao dia, durante 4 semanas, tiveram melhoras significativas na severidade e frequência de ondas de calor.

O uso da erva-doce não é indicado para mulheres com câncer de mama, já que a planta pode alterar hormônios femininos como o estrogênio, o que afeta o tratamento.

A erva também deve ser evitada por quem faz suplementação com ferro, pois pode prejudicar a absorção desse nutriente.

CHÁ DE ERVA-DOCE

A forma mais comum de consumir a erva-doce como remédio natural é por meio do chá de suas sementes.

Ela também é comercializada na forma de óleo essencial e em cápsulas, mas nesses casos é bom consultar orientação médica para saber o melhor forma de uso.

Para fazer o chá, use uma colher de chá de erva-doce seca para cada xícara de água. Ferva a água e despeje sobre a erva-doce, tampe e deixe em infusão por 3 a 5 minutos. Coe e beba a seguir.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Pimpinella anisum*

Para que serve: Melhora do sono, alívio digestivo e controle dos sintomas da menopausa.

Modo de usar: Faça um chá com as sementes da planta. Deixe a erva-doce em infusão por 3 a 5 minutos, coe e beba. Também é possível usar o óleo essencial ou a erva-doce em cápsulas, segundo orientação médica.

ESPINHEIRA-SANTA

O nome não é à toa, já que a espinheira-santa pode fazer verdadeiros milagres por quem sofre com refluxo.

A espinheira-santa é uma planta nativa da região sul do Brasil e sua ação como remédio fitoterápico é reconhecida pela ANVISA.

Ela atua como reguladora das funções estomacais e promove a proteção da mucosa gástrica.

O chá feito com as folhas da espinheira-santa promove o melhor funcionamento da cárdia, uma válvula que fica no começo do estômago e que ajuda os fluxos de acidez no órgão.

Alguns remédios de farmácia, como os antiácidos, bagunçam a sensibilidade dessa válvula e aumentam sintomas como o refluxo.

Já a espinheira-santa atua como uma espécie de coordenadora do sistema digestivo, devolvendo a autonomia da cárdia, segundo um estudo realizado pela Escola Paulista de Medicina.

Os pesquisadores notaram que a planta aumentou o suco gástrico sem alterar o pH, o que induziu o fechamento da válvula, diminuindo o refluxo de forma natural.

Além disso, a espinheira-santa tem ação regulatória.

Se o seu problema é falta de ácido clorídrico (um dos responsáveis pela digestão), ela ajuda a aumentar sua produção. Se é excesso (o que causa gastrite e refluxo), ela diminui.

Outra vantagem da espinheira-santa é que, não raro, as pessoas que sofrem de refluxo também relatam ter queimação estomacal e gastrite.

E aí vem o duplo benefício da erva: a mesma pesquisa constatou que a planta age equilibrando a válvula cárdia e curando as feridas gástricas, chamadas de úlceras.

Os efeitos protetores, porém, surgem a longo prazo - não adianta tomar apenas uma xícara de chá.

O ideal é fazer um uso consistente da planta, tomando três xícaras de chá ao dia, por pelo menos 21 dias seguidos.

Um estudo feito em animais pela Universidade Federal de São Paulo mostrou que em três horas já foram detectados efeitos até na cicatrização de úlceras.

Já em humanos, pesquisadores brasileiros relatam que, quanto maior o tempo do tratamento, maior será a gastroproteção.

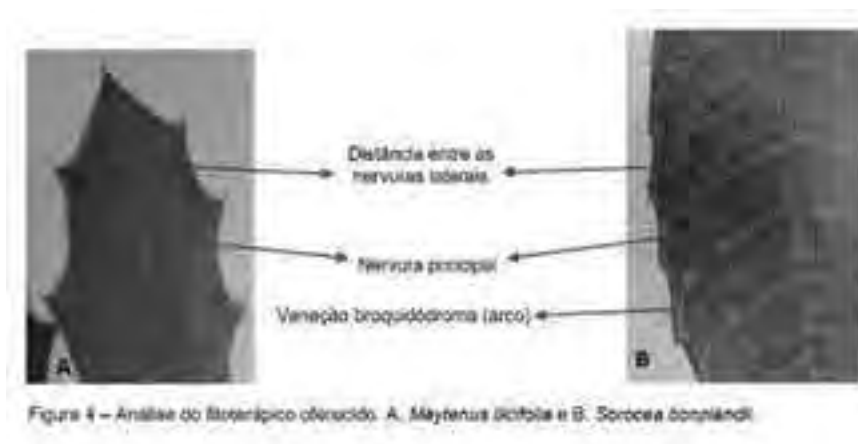
A espinheira-santa é considerada segura para uso humano, mas não é recomendada para crianças ou grávidas.

Mulheres que desejam engravidar também devem evitá-la - a erva não tem ação abortiva, mas pode impedir que o embrião se fixe na parede do útero.

COSTAPPPR

CUIDADO COM A FALSA ESPINHEIRA-SANTA

Existem plantas parecidas sendo vendidas como espinheira-santa. Então, fique atento!

Abaixo, vemos a espinheira-santa verdadeira:

Um exemplo muito comum é a Sorocea, uma árvore que nasce na Mata Atlântica e cujas folhas são muito parecidas com as da espinheira-santa.

O tamanho das árvores é bem distinto: a Sorocea pode chegar a 10 metros de altura, enquanto a espinheira-santa não passa dos quatro metros. Mas a principal diferença está nas nervuras das folhas.

Na Sorocea, as nervuras se ligam até as pontas da folha, o que não acontece na espinheira-santa verdadeira. Veja, as nervuras principais vão para fora:

Se você comprar a erva em lojas naturais, certifique-se de que o vendedor saiba a diferença entre as plantas. E sempre permaneça atento aos efeitos causados em seu organismo para saber se você comprou a planta certa.

Além de consumir o chá de espinheira-santa, outros hábitos também contribuem para que você potencialize os resultados digestivos.

Beba bastante água e procure retirar ou reduzir o glúten e o leite da sua alimentação - esses alimentos são agentes inflamatórios que enlouquecem a cárdia.

CHÁ DE ESPINHEIRA-SANTA

A espinheira-santa precisa ser consumida a longo prazo, por no mínimo 21 dias seguidos. Fazer o chá com as folhas é uma boa forma de utilizar a planta.

- Coloque 1 colher de sopa de folhas frescas ou 1 colher de sobremesa de folhas secas em uma xícara;
- Despeje 1 xícara de água fervente sobre as folhas;
- Deixe em infusão por cerca de 15 minutos;
- Coe e sirva a seguir.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Maytenus ilicifolia*

Para que serve: refluxo, cicatrização de úlceras e proteção estomacal.

Modo de usar: Faça um chá com uma colher de sopa de folhas frescas ou uma colher de sobremesa de folhas secas para cada xícara de água. Tome até três xícaras por dia.

3 COSTAPPPR

A planta é considerada segura mesmo em altas quantidades, pois estudos não apontaram toxicidade. No entanto, a espinheira-santa deve ser evitada por crianças, grávidas e mulheres que desejam engravidar. A planta não tem ação abortiva, mas pode impedir que o embrião se fixe na parede do útero.

LETRA

F

FEIJÃO-DA-FLÓRIDA

FRAMBOESA

FEIJÃO-DA-FLÓRIDA

Essa planta é um verdadeiro feijão mágico que ajuda a resgatar a libido.

O feijão-da-flórida, cujo nome científico é *Mucuna pruriens*, é amplamente utilizado na medicina milenar ayurvédica.

Além de ajudar com a sexualidade, suas propriedades incluem:

- função neuroprotetora
- ampliação da fertilidade masculina
- auxílio ao tratamento de diabetes
- auxílio da doença de Parkinson
- redução das dores da artrite
- até ação contra picadas de escorpião e de cobra.

Com tantos efeitos, a mucuna já foi chamada de "feijão mágico" por estudo das universidades de Siena e Ferrara, na Itália, e Kyung Hee, na Coreia do Sul.

O feijão-da-flórida às vezes é denominado apenas de mucuna e seus nomes populares incluem feijão de veludo e mucuna preta.

Esse feijão tem um potente efeito afrodisíaco, já que promove o resgate da libido e não apenas a ereção.

Isso se deve a um de suas substâncias, um composto fenólico chamado L-dopa.

A L-dopa é um precursor da dopamina, o neurotransmissor do prazer e da motivação, o que desperta sua vontade pelo sexo.

O feijão-da-flórida funciona no seu corpo assim: quando você o ingere, a substância L-dopa manda um recado para a dopamina "acordar" e, assim, o seu prazer é ativado.

Estudos apontam que a ingestão de feijão-da-flórida despertou o desejo sexual inclusive de pacientes diagnosticados com doença de Parkinson.

O feijão-da-flórida geralmente é consumido em cápsulas. A dosagem na ciência é de de 500 mg ao dia, mas para a sua segurança alinhe sempre com o seu médico.

Você pode dividir essa quantidade em duas cápsulas de 250 mg cada, tomando uma pela manhã e uma à noite.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Mucuna pruriens*

Para que serve: Aumento da libido e da fertilidade masculina.

Modo de usar: Consuma o suplemento em cápsulas segundo orientação médica.

FRAMBOESA

Originária do centro e norte da Europa e de parte da Ásia, a framboesa é um fruto da espécie da planta *Rubus idaeus L*.

Delicada e adocicada, ela geralmente incluída em planos alimentares de baixo carboidrato, como low carb e cetogênica, por ser pouco calórica e muito rica em fibras e nutrientes.

Por apresentar um baixo índice glicêmico, **a framboesa pode auxiliar no combate ao diabetes** ao ajudar a reduzir o açúcar no sangue e melhorar a resistência à insulina.

Estudo realizado em parceria da China e Estados Unidos mostrou que camundongos alimentados com **framboesa** apresentaram níveis mais baixos de açúcar no sangue e menos resistência à insulina do que o grupo controle.

Além disso, a resposta inflamatória também melhorou, além de uma diminuição de gordura no fígado.

Nos Estados Unidos, a esteatose (gordura no fígado) superou o alcoolismo e se tornou a segunda principal razão para um transplante hepático.

E, se não for tratada, pode causar:

- Infarto
- Cirrose
- Câncer

A fruta também pode ser uma ferramenta eficaz justamente no combate ao **câncer**.

Isso porque quem dá a coloração avermelhada para as frutas como framboesa é o ácido elágico, que possui forte ação antioxidante e age contra vírus, bactérias e parasitas.

POR QUE É UM NUTRIENTE ANTICÂNCER?

Os estudos internacionais vêm relacionando o ácido elágico com a diminuição de tumores malignos, por estimular enzimas detoxificantes que removem células cancerígenas.

Em um outro estudo realizado nos Estados Unidos, o extrato de framboesa matou até 90% de células cancerosas de estômago, cólon e mama.

Já um estudo coreano, feito em tubos de ensaio, mostrou que um antioxidante encontrado na framboesa, chamado sanguiina H-6, levou à morte mais de 40% de células cancerosas de ovário.

Estudos mostram ainda que a framboesa apresenta efeito protetor contra a artrite bloqueando a COX-2, uma enzima responsável por causar inflamação e dor.

Um estudo realizado em Lisboa, realizado em ratos, evidenciou que aqueles que receberam extrato do fruto tiveram menos inchaço e destruição articular do que o grupo controle.

A melhor maneira de consumir a framboesa é *in natura*, cerca de uma xícara por dia.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Rubus idaeus*

Para que serve: Combate ao diabetes, câncer e artrite.

Modo de usar: 1 xícara da fruta in natura ao dia.

LETRA

G

GARRA-DO-DIABO

GENGIBRE

GINSENG COREANO
+ GINKGO BILOBA

GRAVIOLA

GUAÇATONGA

GARRA-DO-DIABO

Essa planta medicinal tem um nome sinistro, mas é uma grande aliada no combate às suas dores.

Conhecida no meio científico como *Harpagophytum procumbens*, essa espécie rasteira originária da Namíbia gera um fruto cheio de pontas e garras, que, à primeira vista, pode até parecer assustador.

Porém, é utilizada como analgésica e anti-inflamatória há mais de dois séculos, teria ganhado fama após 1904 graças à necessidade de um soldado.

Olha que história interessante.

GH Mehnert foi um soldado alemão que esteve envolvido em um massacre conhecido como a "Revolta dos Hereros".

Esse triste episódio da humanidade ficou marcado pelo extermínio do povo herero (que habitava o Sudoeste Africano Alemão, a atual Namíbia) pelos colonizadores alemães.

Pois bem.

Enquanto o genocídio ocorria, GH Mehnert precisou recorrer à sabedoria de um curandeiro africano.

E foi aí que ele conheceu o poder antidor dessa planta típica da Namíbia chamada popularmente de **garra-do-diabo**.

Os benefícios da garra-do-diabo, reza a lenda, foram parar na boca do povo alemão.

Em 1953, cientistas passaram a estudar as propriedades terapêuticas da Harpagophytum procumbens, até que, em 1970, o seu uso foi finalmente estabelecido para fins medicinais.

Detalhe: na Alemanha, 70% da classe médica prescreve medicamentos à base de plantas medicinais. Por lá, cada vez mais os pacientes preferem os recursos que a saúde natural oferece.

Se você vem sofrendo com dores causadas pela artrose - e também de dor nas costas e gota, você pode fazer preparos com a garra-do-diabo em casa e obter alívio.

Em 2005, uma revisão de estudos sobre a *Harpagophytum procumbens* feita por pesquisadores do Instituto de Etnobotânica Aplicada da Flórida, nos Estados Unidos, apontou que fitoterápicos à base de garra-do-diabo possuem "perfil extremamente favorável, com poucos efeitos adversos, especialmente em uso prolongado".

Agora, quando falamos do uso contínuo de anti-inflamatórios

contra dor do tipo diclofenaco, ibuprofeno e piroxicam, a situação é bem diferente.

Quando usados de forma contínua, os chamados anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs) podem causar lesões no fígado e até disfunções sexuais.

Por isso, as sociedades médicas recomendam que você não use um anti-inflamatório por mais de três dias para febre e mais 10 dias para dor sem acompanhamento.

No caso da garra-do-diabo, alguns trabalhos científicos demonstraram os benefícios do composto bioativo naturalmente presente na planta, chamado harpagoside:

- Pode ser tão eficaz quanto a diacereína, um medicamento usado para tratar artrose de joelho e quadril;
- Pode reduzir a dor lombar em 26%; e
- Pode ajudar a diminuir os níveis de ácido úrico no sangue, combatendo a gota.

COMO TOMAR GARRA-DO-DIABO

É possível encontrar cápsulas de *Harpagophytum procumbens* em farmácias de manipulação, casas ou sites de produtos naturais ou até mesmo nas farmácias tradicionais.

A sugestão de dose é de 250 mg duas vezes ao dia.

Também é possível tomar a tintura feita com a planta. Neste caso, a recomendação é de 20 a 40 gotas por dia, dependendo de cada caso.

Se você optar pelo chá de garra-do-diabo, anote aí o preparo:

1. Ferva meio litro (500ml) de água filtrada
2. Coloque 1 colher de sopa da planta
3. Desligue o fogo e deixe amornar tampado
4. Coe e beba.

E atenção: gestantes, pacientes com câncer e pessoas que tomam anticoagulantes tipo Varfarina não devem fazer uso da garra-do-diabo.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Harpagophytum procumbens*

Para que serve: Reduzir dores e diminuir os níveis de ácido úrico no sangue.

Modo de usar: Faça um chá com as folhas da planta. Deixe em infusão até amornar e beba em seguida. Segundo orientação médica, também é possível consumir a garra-do-diabo em cápsulas ou na forma de tintura.

GENGIBRE

Não é de hoje que essa raiz faz sucesso entre os remédios naturais.

Os chineses já usavam o gengibre para tratar enjoo e dores de estômago há dois mil anos.

O gengibre, cujo nome científico é *Zingiber officinale*, é uma planta herbácea de origem asiática, muito consumido na Índia e na China.

Além de seu sabor refrescante, a raiz do gengibre tem usos medicinais que já são comprovados pela ciência, como alívio de dores musculares e redução de inflamações.

Em uma dessas pesquisas, cientistas acompanharam 74 voluntários que foram submetidos a 18 tipos de exercícios físicos nada convencionais, como séries de flexão com os cotovelos e acrobacias.

O propósito era justamente causar incômodos físicos e inflamações. Depois da ginástica, a proposta era ingerir dois gramas de gengibre, diariamente, durante 11 dias.

Um grupo recebeu a raiz *in natura*, outro consumiu o gengibre em forma de chá e a terceira turma recebeu um placebo. É claro que ninguém sabia que fazia parte dos que receberam intervenções de mentirinha.

Os resultados, publicados no *The Journal of Pain*, são bem interessantes.

Ao final do período de testes, os consumidores de gengibre *in natura* apresentaram 25% menos queixas de dor e aqueles que tomaram o chá, 23%.

Pacientes com artrite dolorosa no joelho tratados com gengibre também apresentaram menores perdas de movimento e redução na dor em relação ao grupo que recebeu placebo, segundo outra pesquisa, publicada no periódico *Osteoarthritis Cartilage*.

No caso de enjoo e desconfortos gástricos, estudos mostram que o gengibre é tão eficaz quanto alguns remédios convencionais, porém sem apresentar efeitos colaterais negativos.

O gengibre é considerado um anti-inflamatório natural. Isso porque o consumo regular da raiz ajuda a aumentar a circulação sanguínea, o que regula a pressão e atua no controle do colesterol.

Um estudo mostrou que ele também é aliado de quem tem diabetes, já que ajuda a reverter um problema comum relacionado à doença, que é a perda excessiva de proteínas por meio da urina.

Não há consenso sobre a dosagem mais eficaz, mas a maioria dos estudos forneceu aos participantes de 0,5 a 1,5 grama de gengibre seco por dia.

FORMAS DE CONSUMO

O gengibre é muito consumido *in natura* e está presente em mercados e feiras. Também é possível encontrá-lo seco e moído e na forma de suplemento.

Você pode acrescentar pedaços da raiz para dar um sabor refrescante a sucos, refogados e outros preparos. Ele combina com pratos doces e salgados.

Uma opção saborosa é o chá de gengibre, muito usado por pessoas que querem emagrecer (já que o gengibre é termogênico) e também para combater resfriados.

- Para fazer o chá, use a raiz *in natura*.
- Retire a casca de um pedaço de cerca de 5 cm e corte em fatias. Ferva os pedaços junto com dois copos de água por 10 minutos.
- Coe e beba puro ou com mel e limão.
- Você pode comer as fatias de gengibre depois de beber o chá, o que ainda fornece alívio para dor de garganta.

Uma das dúvidas que sempre recebemos é se os hipertensos podem consumir chá de gengibre.

Bom, um estudo bem importante, publicado na revista *Phytotherapy Research*, analisou várias pesquisas já feitas e concluiu que o gengibre tem efeitos benéficos na regulação da pressão arterial, sendo que a tendência geral para uso prolongado foi de redução.

Por isso, pessoas com pressão alta não precisam se preocupar com o consumo do gengibre - especialmente nas doses citadas, que são baixas.

Porém, se a sua pressão está descontrolada, seja alta ou baixa, converse com o profissional de saúde que te acompanha para garantir a segurança apropriada ao seu caso.

Apesar dos estudos não indicarem toxicidade do gengibre, que também pode ser encontrado como suplemento em cápsulas, você ficará mais seguro ao optar pelo uso com o respaldo de um profissional.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Zingiber officinale*

Para que serve: Alívio de dores e inflamações, ajuda no controle do diabetes e do colesterol.

Modo de usar: A raiz *in natura* pode ser usada em sucos e refogados. O chá de gengibre é uma forma de consumo comum. Para isso, ferva algumas fatias da raiz junto com a água e beba quente ou gelado. Também é possível comer o gengibre puro e cru, usá-lo em pó como tempero ou em cápsulas como suplemento, segundo orientação médica.

GINSENG E GINKGO BILOBA

O ginseng é uma erva muito utilizada na medicina chinesa. Ele é conhecido por ajudar no controle do diabetes, reduzir o estresse, aumentar a disposição e tratar disfunção erétil.

Existem várias espécies de ginseng, mas a mais conhecida e estudada como remédio natural é o ginseng coreano, planta cujo nome científico é *Panax ginseng*.

A parte utilizada geralmente é a raiz, que tem aparência semelhante à do gengibre. O mais comum é encontrar o ginseng coreano em pó ou em cápsulas.

Os efeitos da raiz asiática podem ser combinados com outra árvore da região, a ginkgo biloba.

Talvez você não saiba, mas a ginkgo biloba foi considerada por Charles Darwin como um "fóssil vivo" e estima-se que tenha aproximadamente 200 milhões de anos.

Diferente do ginseng, que é uma planta de pequeno porte, a ginkgo biloba é uma árvore que pode atingir cerca de 35 metros de altura - o equivalente a um prédio de 12 andares.

A ginkgo biloba tem efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes que favorecem a circulação sanguínea.

Isso aumenta a oxigenação das células e tem um efeito vasodilatador, o que ajuda a regular a pressão e promove o alívio de dores nos braços e pernas.

O labirinto, estrutura que faz parte do ouvido, também se beneficia da maior irrigação de sangue, o que ajuda a combater tonturas e zumbidos.

Estudos mostram ainda que a ginkgo biloba promove a memória e ajuda na aprendizagem.

É possível consumir a ginkgo biloba através do chá de suas folhas, mas o mais comum é encontrá-la na forma de suplemento.

POR QUE ASSOCIAR GINSENG E GINKGO BILOBA?

A união desses dois fitoterápicos promove o aumento da libido e tem ação vasodilatadora, o que influencia na ereção.

A melhor parte é que as ervas não projetam risco cardíaco, como acontece com as drogas farmacêuticas indicadas para quem tem disfunção.

Um estudo da *Yonsei University College of Medicine* analisou os efeitos do consumo de *ginseng* coreano em homens com disfunção erétil.

Os resultados mostram que, após 8 semanas, o consumo de comprimidos de 350 mg de ginseng coreano melhorou todos os domínios de disfunção sexual, fosse impotência ou ejaculação precoce.

Em mulheres, um estudo mostrou melhora nos níveis de ansiedade, cansaço, insônia e depressão após 30 dias de consumo do *ginseng* coreano.

Outra pesquisa constatou aumento no desejo sexual, excitação, lubrificação, orgasmo e na satisfação sexual de mulheres que tomaram três gramas de extrato de *ginseng* por dia.

A ginkgo biloba também teve sua ação vasodilatadora estudada. E um de seus "efeitos colaterais" é o favorecimento da ereção nos homens e da vitalidade nas mulheres.

A Universidade da Califórnia fez um estudo com pessoas com disfunção sexual e concluiu que a suplementação de ginkgo biloba foi suficiente para melhorar o desempenho sexual em 76% dos homens acompanhados.

Entre os avanços, estavam respostas positivas em quatro fases do chamado ciclo de resposta sexual: desejo, excitação, orgasmo e resolução.

No mesmo estudo, a ginkgo biloba também se mostrou muito eficiente para tratar mulheres. Outra pesquisa indica ainda que a erva aumento o desejo e a satisfação sexual feminina.

A ginkgo biloba é forte e pode causar efeitos colaterais como náusea e diarreia. Por isso, os estudos indicam que a dose segura varia de 120 a 240 mg de ginkgo biloba por dia.

No caso do ginseng, os estudos sugerem uma dosagem diária de 1 a 2 gramas da raiz crua ou 200 a 400 mg de extrato.

COMO USAR?

Uma boa forma de incluir as ervas em sua rotina é mandar manipular cápsulas. Uma opção é combinar 200 mg de ginseng coreano com 80 mg de ginkgo biloba.

Converse com o profissional de saúde que te acompanha para encontrar a combinação desses dois fitoterápicos que melhor se adapta ao seu caso.

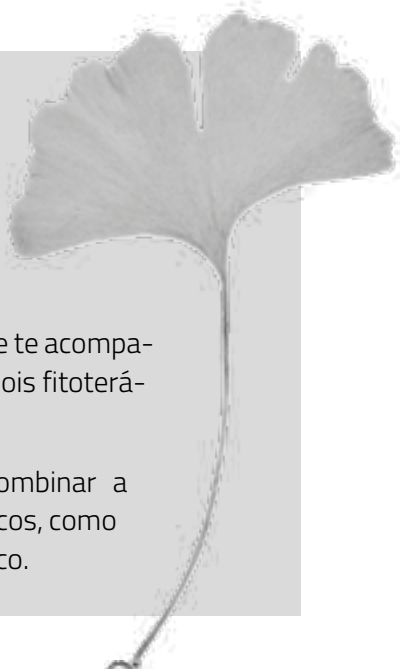
Analise também a possibilidade de combinar a dupla com outros suplementos e fitoterápicos, como tribulus terrestris, Long Jack, citrulina e zinco.

FICHA TÉCNICA

Nomes científicos: *Panax ginseng e Ginkgo biloba*

Para que serve: Melhora do desempenho sexual, da memória, da circulação e da pressão.

Modo de usar: Manipule suplementos com as ervas segundo orientação médica.

GRAVIOLA

O fruto dessa planta, cujo nome científico é *Annona muricata*, você deve conhecer.

Tem a casca verde espinhosa, polpa branca e grandes sementes pretas. Seu sabor agridoce é propício para o preparo de sorvetes e geleias.

Do ponto de vista medicinal, tanto o seu fruto como suas folhas, sementes e até o tronco são usados.

E a graviola se destaca justamente no combate ao diabetes.

Em um estudo realizado na Nigéria, ratos diabéticos foram injetados com extrato de graviola por duas semanas.

Aqueles que receberam o extrato tiveram níveis de açúcar no sangue cinco vezes menores do que o grupo não tratado.

Outro estudo, realizado em Camarões, mostrou que a administração de extrato de Graviola em ratos diabéticos **reduziu os níveis de açúcar no sangue em até 75%**.

Diferentemente de muitos medicamentos, as folhas da graviola ainda têm outras funções benéficas para os diabéticos.

Cito como exemplo:

- a ação protetora do fígado, ou seja, a graviola tem o poder de frear e tratar as lesões que o diabetes pode provocar no órgão.

Outro estudo, realizado pela Universidade Federal da Bahia, demonstrou que o óleo extraído das sementes de graviola protegeu as Ilhotas de Langerhans, grupo especial de células que produz justamente....a insulina de forma natural.

Toda vez que falo sobre isso fico extasiado e vou te contar por quê.

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas e tem como função transportar o açúcar para dentro das células para gerar energia.

Imagine que ela é a chave que abre a fechadura das células, aliviando a quantidade de açúcar na corrente sanguínea. Quem tem diabetes enfrenta dois problemas:

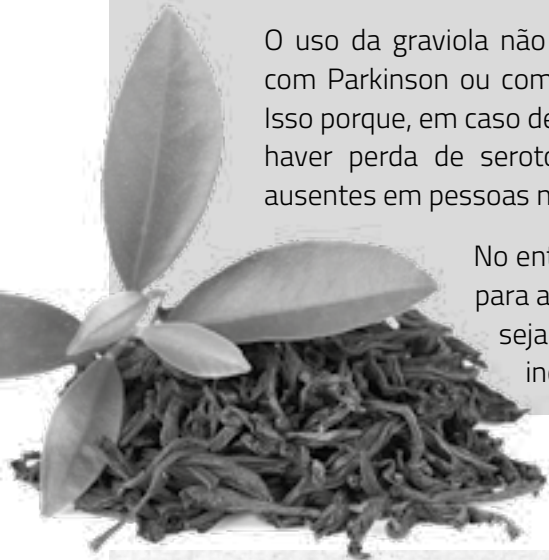
- O fígado está cansado e produz pouca insulina.
- As "fechaduras" estão tampadas e a pouca insulina existente não consegue cumprir sua função.

Então, além de diminuir a quantidade açúcar no sangue, a graviola ainda estimula o pâncreas e protege outros órgãos. Tudo isso de forma natural, sem que você precise fazer uso de agulhas injetando algo sintético que pode fazer mal ao seu organismo.

MODO DE USAR:

Dê preferência ao uso do chá da graviola. Para prepará-lo, utilize uma colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água.

O uso da graviola não é recomendado para pacientes com Parkinson ou com casos de Parkinson na família. Isso porque, em caso de uso prolongado da planta, pode haver perda de serotonina e dopamina, substâncias ausentes em pessoas nessas condições.

No entanto, o uso da graviola é seguro para a maioria das pessoas, desde que sejam respeitadas as quantidades indicadas acima.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Annona muricata*

Para que serve: reduz do nível de açúcar no sangue, estimula e protege o pâncreas.

Cuidados: O uso da graviola não é recomendado para pacientes com Parkinson ou com casos de Parkinson na família. Isso porque, em caso de uso prolongado da planta, pode haver perda de serotonina e dopamina, substâncias ausentes em pessoas nessas condições.

Modo de usar: Faça chá com as folhas da graviola. utilize uma colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água. Tome até três xícaras ao dia.

GUAÇATONGA

E se eu te dissesse que existe uma planta, muito popular no Brasil inteiro, que é capaz de agir como um antibiótico e ainda tratar as lesões causada pelo refluxo?

Essa planta é a **Guaçatonga (*Casearia sylvestris*),** que cresce por toda a América tropical, do México à Argentina, com variações de tamanho para se adaptar aos diferentes climas.

Pelo Brasil, ela também atende pelo nome popular café de bugre. Isso porque a guaçatonga realmente lembra um pé de café.

A árvore tem ramos comprido e flores brancas que nascem entre as folhas. Seus frutos negros são pequenos e redondos, como os do café.

Existem centenas de pesquisas que mostram os efeitos gastroprotetores da poderosa guaçatonga, mas um deles, feito pela Universidade Estadual Paulista (Unesp), mostrou que tanto no laboratório como em animais, a planta exterminou as colônias da bactéria *H. pylori*.

Para que você entenda esse feito extraordinário, vou te apresentar um panorama sobre essa situação tão incômoda que é o refluxo.

Você acaba de comer e logo começa a se sentir enjoado, você se deita para dormir e

aquele gosto azedo invade a sua boca. Algumas pessoas têm ainda uma tosse seca persistente.

Como se não bastasse tudo isso, quem tem refluxo pode conviver com um inimigo oculto: a bactéria *Helicobacter pylori*, também conhecida como *H. pylori.*

Para se ter uma ideia de sua ameaça, em 2017, a *H. pylori* entrou para a lista criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) das bactérias mais resistentes a antibióticos.

E, em 2019, durante o Congresso da União Europeia de Gastrologia, pesquisadores apontaram que a resistência da *H. pylori* a **antibióticos** dobrou em 20 anos.

É por isso que é tão extraordinário saber que a guaçatonga é capaz de exterminar essa bactéria, além de desinflamar e cicatrizar úlceras.

O fato da bactéria *H.pylori* estar no nosso corpo não é um problema em si.

Do fio de cabelo à ponta do pé, nosso organismo é povoado por bactérias boas e ruins.

Quando o organismo está funcionando bem, as bactérias boas conseguem trabalhar e garantir a imunidade.

Porém, quando o corpo se desorganiza, as bactérias ruins se aproveitam e crescem desordenadamente, causando danos. A bactéria *H. pylori* é uma delas.

Primeiro, ela é bastante resistente à alta acidez do estômago, um dos lugares mais inóspitos do nosso corpo.

Ela se locomove por ele com bastante facilidade, graças a uma espécie de névoa que a encobre e, quando percebe que o estômago está enfraquecido, ela se instala e se prolifera.

Bem acomodada no estômago, ela começa a se alimentar da mucosa, que é justamente a camada que separa o ácido da parede do estômago.

Depois, ela passa a produzir uma enzima tóxica para reduzir a acidez estomacal. Quanto menos ácido for o estômago, mais confortável o *H. pylori* estará por lá.

E tudo isso você pode sentir sob a forma de queimação, inchaço e mais refluxo.

Como posso sentir mais queimação se a *H. pylori* diminuiu a acidez? E o que o refluxo tem a ver com isso?

Essas informações podem ser surpreendentes. Eu sei, mas explico... Algumas pessoas ainda acreditam que é preciso diminuir a acidez do estômago para ter saúde. Mas isso não está correto.

A acidez equilibrada é essencial para uma boa digestão e para que os nutrientes dos alimentos sejam absorvidos pelo organismo.

Também é a acidez que controla a válvula capaz de impedir que o suco gástrico vá para o seu esôfago, o que causa o **refluxo**.

Mas diante de um quadro de infecção por *H. pylori*, as pessoas geralmente cometem um grande erro: **recorrer ao omeprazol.**

A função desse medicamento, tão popular e vendido indiscriminadamente, é inibir a produção do ácido clorídrico.

Isso pode até te dar um alívio *pontual*...

Mas agravará seu quadro de refluxo, e você estará ainda mais suscetível ao crescimento desordenado das bactérias ruins e às lesões no esôfago e estômago.

Existem no mercado antibióticos que combatem o *H. pylori,* mas acontece que essa bactéria é resistente a muitos deles.

Então, quem opta pelos medicamentos químicos pode não ter sucesso no tratamento e ainda ficar com os efeitos colaterais do remédio, entre eles:

- Dor de cabeça;
- Tontura;
- Prisão de ventre;
- Diarreia;
- Náuseas;
- Insônia;
- Alterações de paladar;
- Vômito; e
- Aumento do suor.

E é aí que o consumo da guaçatonga pode fazer toda a diferença.

Além desse efeito matador das bactérias ruins, a planta ainda agrega proteção e cicatrização das úlceras causadas pelo refluxo.

Em um estudo realizado pela Universidade de São Paulo, os extratos da planta reduziram o tamanho da ulceração e aumentaram o número de fibras de colágeno **após cinco dias de tratamento.**

COMO CONSUMIR

A forma de consumo mais comum da guaçatonga é por meio do chá de suas folhas.

Para fazer o chá, use uma colher de sopa de folhas frescas ou uma colher de sobremesa de folhas secas para cada xícara de água.

Você pode tomar até três xícaras de chá por dia. O ideal é tomar o chá antes das refeições.

A guaçatonga também é comercializada na forma de suplemento. Se preferir essa opção, consulte o profissional de saúde que te acompanha para saber qual a melhor dosagem no seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Casearia sylvestris*

Para que serve: Combate a bactéria *H. pylori* e lesões causadas pelo refluxo.

Modo de usar: Faça um chá com as folhas da planta. Deixe a guaçatonga em infusão por 10 minutos, coe e beba. Também é possível usar a erva na forma de suplemento, segundo orientação médica.

LETRA

H

HORNY GOAT

HORNY GOAT

Essa planta com o nome estranho é o seu mais novo afrodisíaco natural.

Também conhecida como *Epimedium,* essa erva daninha cresce em áreas secas e com bastante sombra, na base de árvores e raízes.

Você também vai encontrá-la pelo nome chapéu-de-bispo.

Inicialmente ela foi usada como afrodisíaco na cultura chinesa e é, até hoje, conhecida por "yan yang huo".

Em tradução livre significa algo como: *Planta da cabra silenciosa ou com tesão.*

É engraçado, eu sei.

Mas há uma explicação.

É porque as cabras que ingeriam a erva se tornavam mais sexualmente ativas.

Essa planta é altamente eficaz para quem deseja aumentar seu nível de testosterona e o desempenho sexual.

O Horny Goat realmente funciona e a sua fama foi tamanha que inúmeros estudos foram realizados para testar a veracidade desse erva poderosa.

Um estudo publicado no *Journal of Sexual Medicine* em 2010 mostrou que o tratamento com a erva auxiliou um grupo de homens a se livrarem da disfunção erétil.

Outra pesquisa, realizada em 2007 e publicada no *Journal of Ethnopharmacology*, mostrou que a administração de extrato seco de *Epimedium L.* (o nome científico do Horny Goat) em animais resultou em maiores ejaculações durante o acasalamento.

Mas como?

O Horny Goat tem efeitos neurotróficos e aumenta os níveis de óxido nítrico, um potente vasodilatador.

Isso tudo interfere no fluxo sanguíneo do pênis. Quando estimulados, esses efeitos promovem uma ereção mais forte e contínua.

Além de sua ação afrodisíaca mais do que comprovada, o Horny Goat tem outras funções incríveis para o nosso corpo:

1 - AJUDA OS SEUS NEURÔNIOS

Um estudo publicado no *Journal of Bone and Mineral Research* descobriu que os flavonoides derivados dessa planta ajudam a promover a recuperação de neurônios danificados, além de te manter calmo.

2 - EVITA O ENVELHECIMENTO PRECOCE

Os antioxidantes presentes no Horny Goat combatem a presença de radicais livres que aceleram o processo de envelhecimento.

3 - FORTALECE OS OSSOS

Estudos demonstram que fitoquímicos presentes na planta trabalham a favor da preservação da sua densidade óssea. A pesquisa foi feita comparando um grupo de pessoas que suplementava o *Epimedium* e outro grupo que utilizava placebos.

Diante de tantos benefícios, você deve se perguntar: posso plantar meu próprio Horny Goat?

Pode sim! É até mais seguro saber exatamente de onde a planta está vindo.

COMO TOMAR?

Você pode tentar o chá ou a suplementação em cápsulas. Você é quem escolhe.

A verdade é que no caso dessa planta o ideal é consumi-la em cápsulas.

As pesquisas indicam que a suplementação de 200 mg ao dia é segura.

O melhor é dividir essa dose diária em duas cápsulas de 100 mg, uma de manhã e outra à noite.

Converse com o profissional de saúde que te acompanha para saber qual a melhor forma de uso de acordo com seu histórico de saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Epimedium L.*

Para que serve: Melhora o desempenho sexual, trata disfunção erétil e aumenta os níveis de testosterona.

Modo de usar: Você pode fazer um chá com as folhas da planta ou usar 2 cápsulas de 100 mg cada do suplemento, uma de manhã e outra à noite, segundo orientação médica.

LETRA
I
INHAME

INHAME

O inhame coco é a raiz de uma planta de folhas muito grandes. Ele é arredondado e muitas vezes é chamado apenas de inhame.

A casca do inhame realmente lembra um coco, daí o seu nome. Esse pequeno vegetal é um grande aliado da sua saúde.

É importante não confundi-lo com o cará, às vezes chamado de inhame cará, que parece um inhame grandão e é muito comum no Nordeste brasileiro.

Os dois legumes são raízes de plantas diferentes. A verdadeira joia terapêutica está no inhame coco, cujo nome científico é *Colocasia esculenta*.

Seus pequenos rizomas podem ser utilizados na alimentação e ele também tem potente ação medicinal.

A maior vantagem da utilização do inhame como recurso terapêutico é o seu impacto no aumento da imunidade

Isso porque o nosso sistema imunológico tem um conjunto de células especializadas chamadas leucócitos, que se dividem em vários grupos.

E um dos grupos de leucócitos são as NK, as células *natural killers* ou predadoras naturais.

A função delas é percorrer o nosso corpo, encontrar células doentes (como as de câncer) e matá-las antes que virem um tumor.

Manter o seu sistema imunológico funcionando bem é necessário em todos os sentidos, e o inhame é uma planta que te ajuda nessa missão.

As evidências científicas são sólidas e estão centradas especialmente no combate ao câncer.

Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos demonstrou que o extrato das raízes de inhame foi muito efetivo em evitar a metástase, que é quando as células de um tumor migram de uma região do corpo para outra, formando novos tumores.

O inhame evitou a metástase das células de câncer de mama e de próstata em pesquisas realizadas tanto em laboratório quanto em animais.

Uma pesquisa indiana realizada em laboratório também demonstrou que os extratos de inhame foram capazes de reduzir em até 50% a proliferação de células de câncer de mama e em 30% a proliferação das células de câncer de intestino.

Por tudo isso, vemos que o inhame é um potente aliado no tratamento do câncer.

COMO CONSUMIR O INHAME?

Você pode consumir o inhame cozido ou assado, como se fosse um legume normal. Ele tem uma textura peculiar, que funciona muito bem em purês.

O inhame também serve para o preparo de leite e iogurte vegetais. O leite de inhame fica com uma textura bem espessa, o que pode ser uma boa opção para substituir o leite animal.

Uma forma interessante de aproveitar os nutrientes do inhame é por meio de seu suco. Veja só a receita que aprendi com o Daniel Forjaz, biólogo do canal Autor da Própria Saúde:

Ingredientes:

- Um inhame cru descascado;
- Um limão;
- Um copo de água.

Modo de preparo:

- Bata tudo no liquidificador;
- Coe e tome.

E não se preocupe com o mito de que o oxalato mata se for consumido cru.

Além do inhame, o oxalato está presente em vários alimentos que consumimos, como beterraba, carambola, espinafre, nabo e cenoura.

Para saber se você é alérgico a essa substância, pegue o copo de suco de inhame com limão e molhe o dedo nesse suco. Passe na parte interna dos lábios e aguarde alguns minutos.

Se pinicar ou coçar, que é um efeito passageiro, provavelmente você é alérgico ao inhame. Se você não sentir nada, pode tomar o suco de inhame sem problema nenhum.

Outra contraindicação é caso você tenha problemas renais, pois aí o consumo também não é tão seguro.

Caso contrário, aproveite todos os benefícios desse poderoso alimento.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Colocasia esculenta*

Para que serve: Ajuda no fortalecimento do sistema imunológico e, por consequência, na prevenção e tratamento do câncer.

Modo de usar: Consuma o inhame cru ou cozido em preparos variados, como refogado, em purê, na forma de suco ou leite vegetal. Se for consumir o inhame cru, faça um teste de alergia antes do consumo. Pessoas com problemas renais devem evitar a raiz.

LETRA
J
JABUTICABA
JAMBO

JABUTICABA

Essa frutinha silvestre nativa da Mata Atlântica brasileira é uma grande aliada da sua saúde.

A jabuticaba é rica em antioxidantes e tem potencial anti-inflamatório, assim como outras frutas vermelhas e roxas.

De nome científico *Plinia cauliflora*, a jabuticaba nasce direto no caule da jabuticabeira e tem a casca escura e a polpa branca, geralmente com uma ou duas sementes grandes.

Frutas como jabuticaba, *blueberry*, amora, *cranberry* e açaí contêm elevadas quantidades de antocianina, uma substância que ajuda a prevenir envelhecimento precoce, pois combate os radicais livres.

Radicais livres são como sujeiras, resultantes de todo e qualquer processo fisiológico como dormir, comer e andar, que em excesso oxidam o corpo (como se enferrujassem mesmo).

O problema é que se não for controlada, a oxidação pode levar à disfunção das células e ao aparecimento de problemas como doenças cardíacas, diabetes, Alzheimer e câncer.

Contra a oxidação, como o próprio nome já diz, você precisa de antioxidantes.

E os antioxidantes naturais presentes na jabuticaba - especialmente nas cascas - são uma ótima opção e altamente potentes.

Um estudo desenvolvido pela Unicamp constatou que é justamente nessa parte da fruta que costumamos jogar fora que está a maior concentração de compostos fenólicos (que têm essa ação de limpeza).

Essas substâncias, segundo a pesquisa, são as que fazem o uso extrato ser um importante aliado para:

- prevenir ganho de peso
- melhorar a sensibilidade à insulina
- atuar na regulação do colesterol.
- evitar o acúmulo de gordura no fígado e inflamações no órgão.

O mesmo estudo, feito em cobaias, analisou ainda os impactos da jabuticaba sobre a progressão do câncer de próstata.

A conclusão preliminar indica que a diminuição da inflamação e o equilíbrio do estresse oxidativo foram capazes de diminuir as lesões na próstata dos animais testados.

O grupo de pesquisa da Unicamp investigou também os efeitos da jabuticaba sobre a memória.

Eles constataram que a fruta evita a formação de marcadores do Alzheimer, podendo ser usada com efeito preventivo.

Uma das primeiras regiões afetadas quando o Alzheimer se inicia é o hipocampo, uma área do cérebro que comanda a memória e o aprendizado.

Nas cobaias, os pesquisadores puderam observar que o hipocampo sofria dano oxidativo devido à alta produção de radicais livres após o consumo de dieta inadequada.

O uso da jabuticaba se mostrou eficaz para ajudar na "limpeza" dessas impurezas cerebrais.

Além de tudo isso, a jabuticaba ainda ajuda a emagrecer, já que é pouco calórica e rica em fibras, o que aumenta a saciedade e ajuda a diminuir a compulsão alimentar.

COMO CONSUMIR

Muitos dos nutrientes da jabuticaba estão na casca, que também é comestível.

O mais comum é ingerir a polpa e jogar a casca fora, mas você pode usar essa parte para fazer um chá.

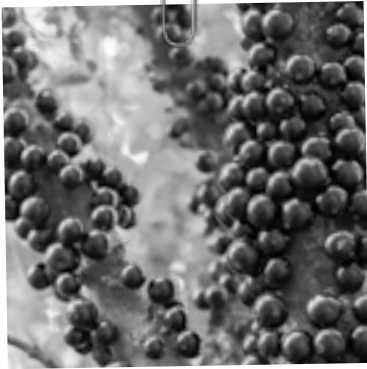
Você também pode fazer um suco de jabuticaba com casca e tudo.

Basta bater algumas jabuticabas com água e gelo no liquidificador. Coe e beba na hora.

Outra opção é fazer receitas que utilizam a fruta inteira, como mousse, geleia sem açúcar ou sorbet.

A jabuticaba não dura muito tempo fora do pé, por isso é mais fácil encontrá-la em feiras e carrinhos de rua do que no mercado.

Também existem versões comercializadas da jabuticaba em pó ou como suplemento, que tendem a ser mais concentradas.

Se preferir essas opções, converse com o profissional de saúde que te acompanha para saber qual a melhor dosagem no seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Plinia cauliflora*

Para que serve: Prevenção de câncer e Alzheimer, redução de gordura e inflamações no fígado, tratamento de diabetes e emagrecimento.

Modo de usar: Consuma a fruta *in natura* e inteira, com casca e tudo, em sucos, chás ou receitas variadas. A jabuticaba também é comercializada na forma de suplemento, que pode ser consumido segundo orientação médica.

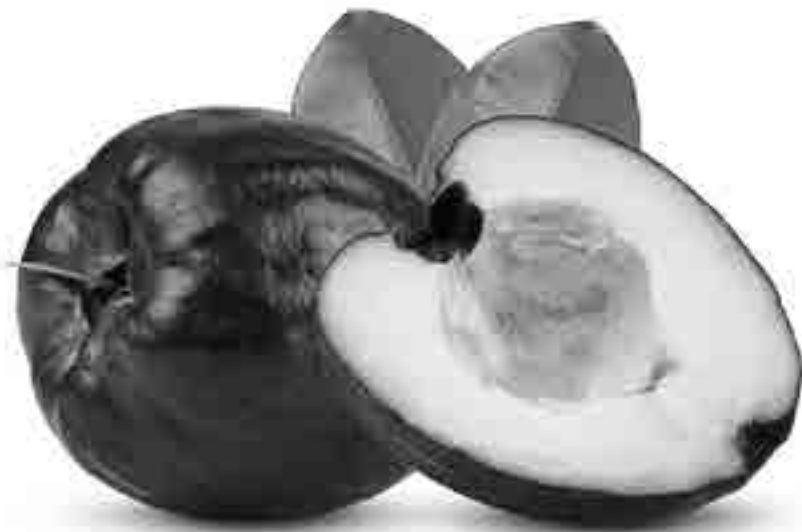
Essa fruta que nasce da árvore do jambeiro pertence à família *Myrtaceae*, a mesma da goiaba e da jabuticaba.

O jambo tem o formato semelhante ao de uma pêra e pode ser encontrado nas cores vermelho, amarelo, branco e laranja-amarelado.

O jambo-vermelho (*Syzygium malaccense*) é originário do sudeste da Ásia e no Brasil se desenvolveu bem nas regiões Norte, Nordeste e Sudeste.

No Nordeste, o jambeiro também é conhecido como "eugênia".

Tome cuidado para não confundir a fruta com a erva "jambu", que é típica do norte do Brasil, sendo muito usada na culinária do Pará.

São vegetais bem diferentes, pois o jambu é uma erva pertencente à espécie *Acmella oleracea* e o jambo é uma fruta.

PROPRIEDADES MEDICINAIS

Assim como a jabuticaba, estudos mostram que o jambo-vermelho é rico em antocianinas, principalmente na casca.

Essas substâncias garantem não só a cor vermelha da fruta como protegem o coração e têm ação antioxidante e anti-inflamatória.

Chamadas de compostos bioativos, a principal antocianina encontrada no jambo-vermelho é a cianidina-3-glicosídeo.

Esse composto ajuda a proteger o corpo do estresse oxidativo, fenômeno associado ao envelhecimento precoce e ao desenvolvimento de doenças como diabetes e Alzheimer.

A mesma substância minimiza processos inflamatórios e previne a obesidade.

O extrato de *jambo-vermelho* também se mostrou capaz de combater infecções causadas por bactérias.

Os estudos realizados indicam que isso se deve ao alto teor de taninos (substâncias que matam algumas bactérias) na casca da fruta.

Um grupo de pesquisa da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) investigou a relação entre o consumo de jambo-vermelho e a memória.

A conclusão indica que a fruta pode ser uma boa opção para quem deseja prevenir o surgimento de doenças como o Alzheimer.

Isso também se deve às antocianinas, que melhoram o funcionamento do corpo como um todo.

Já o jambo-rosa (*Syzygium jambos*), muito usado como planta medicinal na África subsaariana, ajuda a reduzir a percepção da dor.

Uma pesquisa mostrou que o extrato das folhas de jambo-rosa tem um efeito semelhante ao da morfina sobre a percepção da dor muscular, seja na pele ou profunda.

A forma mais comum de consumo do jambo é in natura. A fruta pode ser consumida inteira e crua ou usada para o preparo de sucos e receitas diversas.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Syzygium malaccense* (jambo-vermelho) *e* *Syzygium jambos* (jambo-rosa)

Para que serve: Prevenção do Alzheimer, combate de infecções por bactérias, proteção cardíaca, ação antioxidante e anti-inflamatória, o que ajuda no tratamento do diabetes.

Modo de usar: Consuma a fruta *in natura* inteira e crua ou use o jambo no preparo de receitas como sucos e compotas.

LETRA

K

KAVA-KAVA

KAVA-KAVA

Essa planta medicinal típica das ilhas do Oceano Pacífico é muito usada para tratar casos de ansiedade e de tensão.

De nome científico *Piper methysticum*, a kava-kava é um arbusto que cresce em solo pedregoso, em altitudes que variam de 150 a 300 metros acima do nível do mar.

Sua altura em geral é de 2 a 2,5 metros, mas ela pode alcançar até 6 metros se tiver boas condições de temperatura, umidade e alta incidência solar.

A raiz dessa planta, também chamada apenas de kava, tem substâncias conhecidas como cavalactonas, que são as principais responsáveis por sua ação medicinal, segundo estudos.

Essas substâncias atuam sobre o sistema nervoso central de forma muito semelhante a alguns medicamentos ansiolíticos, trazendo alívio de dores e tensões.

Por isso, a kava-kava é uma boa opção para o tratamento de ansiedade e agitação.

A erva também pode ser usada para amenizar convulsões, como sedativo e anestésico local, segundo uma revisão de estudos.

COMO USAR

O consumo da kava-kava é considerado seguro, desde que observada a dosagem diária de 60 a 210 mg de cavalactonas.

Mas não se recomenda o uso prolongado da erva.

Ela também não é indicada para pessoas com problemas hepáticos, Parkinson, depressão ou psicose, pois pode prejudicar a saúde do fígado e piorar os sintomas psicóticos.

A raiz geralmente é triturada e vendida em cápsulas, na forma de suplemento.

Alguns lojas de produtos naturais vendem a kava-kava seca, que pode ser usada para fazer um chá.

Nessa forma de uso não é possível saber qual a concentração de princípios ativos, mas a quantidade de 1 colher de sopa de kava-kava para cada 500 ml de água é considerada segura.

Ferva a erva junto com a água por 10 minutos. Coe, espere amornar e tome 2 a 3 vezes por dia ou nos momentos de maior ansiedade.

Por se tratar de uma erva natural forte, o ideal é conversar com o profissional de saúde que te acompanha para saber qual o melhor uso no seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Piper methysticum*

Para que serve: Trata ansiedade, agitação, convulsões e dores.

Modo de usar: Faça um chá com as raízes da planta. Ferva a kava-kava junto com a água por 10 minutos. Coe, espere amornar e beba 2 a 3 vezes ao dia. Também é possível usar a erva na forma de suplemento, segundo orientação médica.

LETRA

L

LONG JACK

LONG JACK

Eu sei, parece até nome de ator ou de filme americano.

Uma das mais recentes descobertas para a volta da testosterona é o Long Jack.

Eleito como afrodisíaco natural, esse é o nome “comercial” para um arbusto chamado tongkat ali, cujo nome científico é *Eurycoma longifolia*.

Nativo da Ásia, ele é muito utilizado para uma série de tratamentos na Indonésia, no Vietnã e na Malásia.

Por lá, ele também é conhecido como ginseng da Malásia.

Veja só esta história...

A revista científica *Journal of the International Society of Sports Nutrition,* do grupo BMC (*British Medical Journal*), publicou um estudo um tanto quanto curioso.

Homens estressados foram submetidos a um tratamento com um medicamento fitoterápico feito a partir do arbusto de Long Jack.

O teste durou quatro semanas.

Muito mais do que melhorar os níveis de estresse em 16%, reduzir a raiva em 12% e a tensão em 11%, o Long Jack fez outro golaço:

Depois das quatro semanas, os homens tiveram um aumento de 37% em sua testosterona.

Quando é que você procurou um médico para tratar um sintoma e, além de reduzir o seu problema, ganhou, como brinde, o aumento do seu principal hormônio?

Parece que eu ouvi um nunca.

Outro achado da ciência mostra que o tratamento com Long Jack foi extremamente efetivo em homens com hipogonadismo.

Foram acompanhados 76 homens com o problema de saúde.

Os resultados do tratamento com o extrato da planta por apenas um mês foram avaliados por uma escala de classificação chamada *The Ageing Males Symptoms*, ou sintomas de envelhecimento dos homens, em tradução literal.

Antes do tratamento, apenas 10,5% dos homens não apresentavam queixas e sintomas de envelhecimento, enquanto 35,5% apresentavam níveis considerados normais de testosterona.

Depois do tratamento, olha estes números. O fim dos sintomas de envelhecimento foi apresentado por 71,7% dos homens e, agora, 90,8% dos homens tinham níveis de testosterona normais.

O Long Jack pode ser encontrado em lojas de produtos naturais com esse nome ou também como ginseng da Malásia ou tongkat ali, geralmente na versão em pó.

E lembre-se: ele é apenas um dos trunfos que a saúde natural te

oferece. Os melhores resultados sempre aparecem em combo.

A melhor forma de consumir o Long Jack é em cápsulas. Você pode pedir a manipulação de modo que use 200 mg ao dia.

O Long Jack pode ser combinado com outros suplementos que aumentam a testosterona, como *tribulus terrestris*, citrulina, ginseng coreano, ginkgo biloba e zinco.

Fale com o seu médico ou médica sobre isso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Eurycoma longifolia*

Para que serve: Aumento dos níveis de testosterona, redução do estresse e da tensão.

Modo de usar: Consuma a erva em cápsulas, pura ou manipulada junto com outros estimulantes naturais, segundo orientação médica.

LETRA M

- MARAPUAMA
- MAMÃO (FOLHAS)
- MELANCIA
- MELÃO-DE-SÃO-CAETANO
- MULUNGU

Eu acerto se disser que você nunca ouviu falar sobre o viagra amazônico?

Essa planta que promete melhorar a performance de homens e mulheres é a marapuama (ou muirapuama).

Trata-se de um tipo de cipó que cresce na floresta amazônica e leva o nome científico de *Ptychopetalum olacoides*.

Estudos científicos comprovam a sua eficácia na melhora da libido e extinção dos problemas de disfunção sexual.

Em um estudo francês, a planta foi utilizada com o intuito de recuperar a libido de 262 homens.

Após o período de estudo, 62% dos homens apontaram efeitos positivos da marapuama.

O nosso cipó também foi benéfico para 51% dos homens que apresentavam disfunção sexual.

A marapuama tem propriedades ansiolíticas, antiestresse e também antioxidantes.

Ou seja, além de reduzir a ansiedade e o estresse nos homens – um problemão para episódios de disfunção sexual – também promove uma limpeza de radicais livres no organismo.

Os benefícios são tantos que, em 2003, um estudo publicado na revista científica *Phytochemistry* reconheceu a marapuama como uma das plantas "candidatas" a ocupar o posto de viagra natural.

A pesquisa endossa que o cipó pode ser uma boa opção ao medicamento azulzinho que amedronta os homens do mundo por conta de seus arriscados efeitos colaterais.

A marapuama também ajuda a melhorar a circulação sanguínea e tratar anemia, combater estresse e fadiga e colabora até com a memória. Isso tudo por conta de seus compostos antioxidantes.

FORMAS DE CONSUMO

A dosagem de marapuama recomendada pelos estudos é de 200 mg ao dia, divididos em duas cápsulas de 100 mg, de manhã e à noite.

O uso pode ser alternando com o da maca peruana, outra erva que atua como estimulante de problemas sexuais.

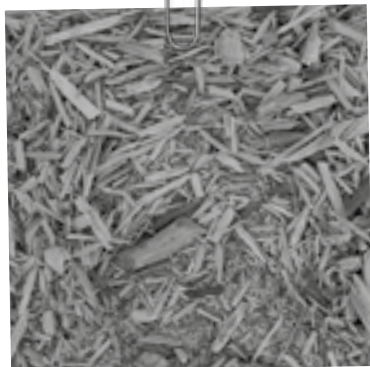
A marapuama também pode ser encontrada seca ou em pó em lojas de produtos naturais.

Para fazer um chá de marapuama, use 2 colheres de sopa das cascas picadas e secas para cada 1 litro de água.

Leve as cascas e a água ao fogo e deixe ferver por 20 minutos. Tampe, espere amornar e coe antes de beber. Este chá pode ser bebido 2 a 3 vezes por dia.

A marapuama tem efeitos fortes, que podem incluir tremor nas mãos, palpitações e ejaculação precoce.

Ela não é indicada para grávidas, mulheres que amamentam e para pacientes com hipertensão ou problemas cardíacos.

Por isso, converse com o profissional de saúde que te acompanha antes de consumir a marapuama.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Ptychopetalum olacoides*

Para que serve: Aumento da libido e melhora da disfunção sexual.

Modo de usar e cuidados: Faça um chá com as cascas da planta. Ferva a marapuama junto com a água, espere amornar, coe e beba. Também é possível usar a erva como suplemento, segundo orientação médica. Deve ser evitada por grávidas e pessoas com trombose.

MAMÃO (FOLHAS)

O mamão (nome científico *Carica papaya*) é conhecido pela polpa, mas suas folhas são ótimas pedidas para quem precisa vencer o diabetes.

Sim, aquele fruto que você vê todos os dias no mercado e nem sempre dá bola pode ser parte da solução para uma das doenças que mais cresce no mundo.

O mamão é um fruto tão fantástico que podemos usar suas folhas, frutos, sementes e látex.

Cada parte tem uma finalidade.

Hoje, com o foco medicinal, vamos nos concentrar nas folhas, combinado?

Um estudo realizado na Índia, com ratos diabéticos, mostrou que o extrato das folhas do mamão foi capaz de diminuir o índice de glicose no sangue em 4,15% **nas primeiras duas horas.**

Em 21 dias, esse declínio passou de 30%.

Dependendo do nível de açúcar no sangue, uma xícara de chá por dia pode bastar para combater o diabetes.

Avisos importantes:

- Dê preferência para as folhas secas, pois as folhas frescas têm elementos tóxicos ao organismo.

- Se optar pelas **folhas frescas:** Ferva as folhas por dois minutos com a panela aberta.
- Espere esfriar, coe e beba.
- Com a fervura e a panela aberta, aquelas substâncias que não fazem tão bem ao organismo evaporam.

Para o chá com as folhas secas:

- Despeje a água quente sobre as folhas;
- Quando a água estiver morna, coe e beba.

Para um melhor resultado e para manter o nível de açúcar equilibrado durante o dia todo, tome o chá momentos antes das refeições.

Lembrando que a fruta é rica em fibras, ajuda no trânsito intestinal e pode ser uma boa opção para desjejuns e lanches à tarde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Carica papaya*

Para que serve: ajudar a diminuir taxas de açúcar no sangue.

Modo de usar e cuidados:
Dê preferência para as folhas secas, pois as folhas frescas têm elementos tóxicos ao organismo.

Atenção às quantidades: use uma colher de sobremesa de folhas para cada xícara de água. Consuma até três xícaras por dia. O chá de folha de mamão deve ser evitado por grávidas e pessoas com trombose.

MELANCIA

Eu aposto que você está jogando fora um ingrediente que pode ser a chave para uma salada afrodisíaca, capaz de restaurar a ereção perdida.

Se você é homem (ou conhece alguém que precisa de ajuda), saiba que essa fruta pode ser uma grande aliada na prevenção de dois problemas que atrapalham a saúde masculina.

Incluí-la na sua alimentação pode auxiliar no tratamento da impotência, além de prevenir o câncer de próstata.

Para ser inundado com esses benefícios, eu preciso que você não só inclua a melancia no seu dia a dia, mas preste bastante atenção no que você joga fora.

A casca da melancia é rica em uma substância chamada citrulina.

No organismo, a substância se transforma em arginina que, por sinal, é o precursor do óxido nítrico.

Esse gás é um poderoso vasodilatador, que favorece a performance sexual. E, para agir dentro do corpo, ele só precisa de 20 minutos.

Pois bem....

Para que esta mágica toda aconteça em seu organismo, é preciso investir na parte verde clara (ou branca) que está na parte interna da casca da fruta.

É ali que fica a maior concentração de citrulina.

E, para que você a consuma com prazer, minha sugestão é fazer uma salada, porque a casca da melancia tem gosto semelhante ao do pepino.

O preparo é simples.

Você separa o fruto (que usará para a sobremesa) da casca, corta a parte branca que fica entre a casca verde externa e a parte vermelha interna em cubinhos e tempera com sal integral e azeite de oliva extra virgem.

Você também pode usar outros temperos de sua preferência. Naturais, claro.

Veja só estes dados.

Um estudo da Universidade de Foggia, na Itália, publicado na revista *Urology*, acompanhou 24 homens com disfunção erétil por dois meses.

No primeiro mês, os homens receberam suplementação com um placebo (cápsula sem nenhum agente) e, no outro mês, suplementação de um composto de citrulina.

E sabe por que esses homens foram condicionados a esse tratamento?

Porque eles tinham medo psicológico de usarem medicamentos inibidores da enzima fosfodiesterase tipo 5. O Viagra é um desses remédios.

No estudo, o suplemento de citrulina foi cinco vezes mais eficaz do que o placebo.

Depois desses dois meses, os homens também apontaram aumento da frequência sexual.

Imagina o que a melancia pode fazer por você se ela passar a ser parte frequente das suas refeições?

RISCO 18% MENOR DE CÂNCER DE PRÓSTATA

A polpa da melancia também é rica em licopeno, a substância que deixa os frutos e legumes vermelhos, e tem poder de reduzir em 18% os riscos de câncer de próstata.

Esse é um efeito altamente desejável para os homens, já que os tumores malignos na próstata estão entre os mais incidentes no Brasil.

Com esse duplo benefício, agora tenho certeza de que o quilo da melancia será muito mais compensador para a sua saúde.

Aproveite, use esta fruta nas refeições principais e também como sobremesa.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Citrullus lanatus*

Para que serve: Melhora da impotência sexual e prevenção do câncer de próstata.

Modo de usar e cuidados: Consuma a casca da melancia como salada e a parte interna como sobremesa. Lave bem a melancia antes de abrir, descasque e corte a parte interna da casca (que é branca) em quadradinhos. Tempere com sal integral, azeite e ervas naturais.

MELÃO-DE-SÃO-CAETANO (MOMORDICA CHARANTIA)

Nativo da Ásia e bastante consumido entre os japoneses, o melão-de-são-caetano ainda pode levar o nome de *bitter melon* ou melão amargo.

O que nasce no Brasil costuma ser pequeno, de 3 cm a 10 cm, com a casca amarela e gomos vermelhos.

Já o nativo da Ásia se parece mais com um pepino. É comprido, com a casca verde rugosa e polpa branca.

Os dois, no entanto, têm sabor amargo e as mesmas propriedades medicinais: são capazes de derrubar os índices de açúcar no sangue.

Existem mais de 200 trabalhos que relatam a ação do melão-de--são-caetano sobre o controle da glicemia.

Um destes estudos, realizado na Índia, mostrou que o fruto reduziu a glicemia em jejum em até 48%.

O mesmo trabalho demonstrou que o fruto não apresenta toxicidade e também pode ser consumido como alimento com segurança.

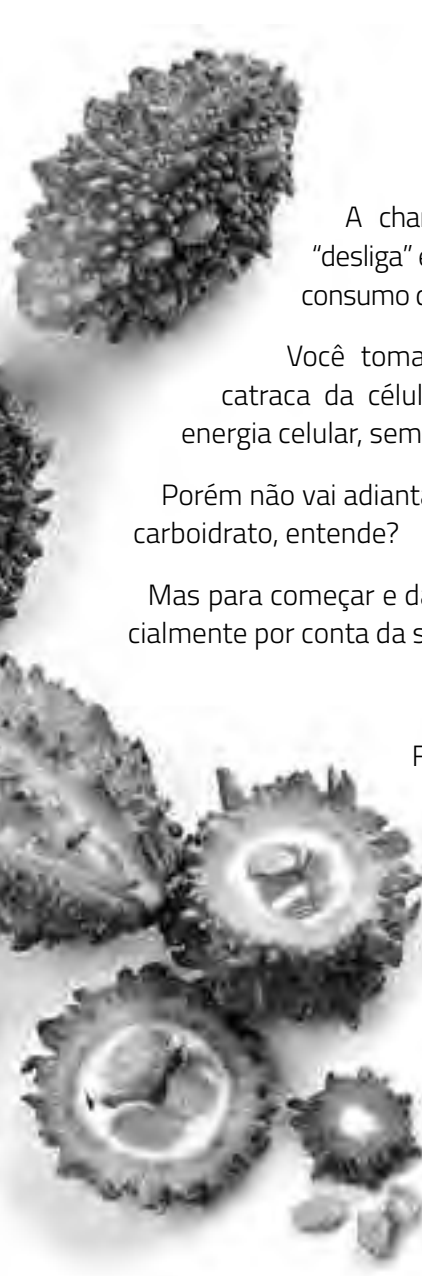
Na Universidade de Colombo no Sri Lanka, outra pesquisa chegou a um resultado impressionante: o suco dessa fruta diminuiu o nível de glicose em 73% dos diabéticos da terceira idade que participaram do estudo.

O melão-de-são-caetano também estimula as células beta pancreáticas, responsáveis pela produção da insulina.

Por isso, eu digo que esta planta milagrosa ataca a causa raiz do diabetes.

São ao menos duas substâncias ativas no melão-de-são-caetano com propriedades comprovadamente antidiabéticas:

- **Charantina**, que possui um efeito redutor da glicose no sangue
- **Polipeptídeo-p**, um composto semelhante à insulina

Vamos a elas:

A SUBSTÂNCIA 1 DO MELÃO-DE-SÃO-CAETANO É A CHARANTINA:

Quando o organismo está com o sangue muito açucarado, as células e o fígado ficam com uma espécie de rejeição à glicose.

É como se fosse acionado um "sensor" para que a catraca celular que permite a entrada de energia ficasse o tempo todo fechada.

Assim, mesmo que você faça uma abrupta redução de consumo de calorias, pode ser que em casos mais complicados a glicose permaneça na corrente sanguínea.

Pois bem.

A charantina, presente no melão-de-são-caetano, "desliga" esse sensor das células. Por isso, o resultado do consumo do melão-de-são-caetano é quase imediato.

Você toma o extrato da planta e, imediatamente, a catraca da célula é aberta e o açúcar é transformado em energia celular, sem sobrecarregar o fígado

Porém não vai adiantar muito se você continuar comendo açúcar e carboidrato, entende?

Mas para começar e dar aquela limpada no organismo ajuda, especialmente por conta da segunda substância poderosa do melão.

Falo da **Substância 2: Polipeptídeo- p**

O **polipeptÌdeo-p** é uma espécie de "insulina vegetal".

Também por isso é chamado de insulina-p, justamente por sua semelhança com o hormônio que tem a função de tirar o açúcar da corrente sanguínea e levá-lo para dentro da célula.

A insulina é importante porque, como já foi dito, ela funciona como uma espécie de táxi que leva a glicose para dentro da célula.

Como em caso de diabetes a insulina não consegue cumprir a sua função, o açúcar fica sem o transporte até a casa celular.

E açúcar estocado no sangue vira toxina, agente inflamatório e, claro, um estocador de gordura em volta dos órgãos.

A insulina vegetal do melão-de-são-caetano ajuda nessa função de carregar o açúcar até a célula, sem sobrecarregar o pâncreas.

COMO CONSUMIR

O melão pode ser consumido na forma de extrato ou suco, mas devido ao sabor precisa ser ingerido como remédio.

Se você não tem acesso às folhas e ao fruto, pode optar pelo extrato seco em cápsula, em dosagem alinhada com o profissional que te acompanha.

Isso facilita a adesão de adolescentes e idosos.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Momordica charantia*

Para que serve: reduz nível de glicose no sangue e estimula as células beta pancreáticas, responsáveis pela produção da insulina.

Modo de usar: Para tratamento do diabetes é possível consumir como chá e suco. Para o chá, utilize uma colher de sobremesa de folhas picadas para cada xícara de água.

Para o suco, utilize dois melões pequenos ou a metade de um grande. Bata com água e beba uma vez ao dia, de preferência pela manhã.

MULUNGU

Canivete, bico-de-papagaio, árvore-de-coral e corticeira: estes são apenas alguns nomes comuns de uma árvore com propriedades excelentes para a saúde emocional e controle do estresse.

Estou falando do mulungu, árvore que faz parte do gênero *Erythrina*.

Ela tem a coloração vermelha e alaranjada e muitas propriedades medicinais - tanto é verdade que os indígenas já faziam uso dessa planta muito antes de os portugueses desembarcarem por aqui.

Ao longo dos séculos, o mulungu foi utilizado como erva medicinal para vários fins, como no alívio da dor, melhora do sono, redução da pressão arterial e no tratamento de condições como depressão, ansiedade e ataques epilépticos.

O segredo está em compostos presentes na casca, folhas e flores do mulungu, chamados de: erisotrina, eritrartina, eritravina e 11a-hidroxieritravina.

Estes compostos nada mais são que os alcaloides das plantas, substâncias naturais que as protegem de insetos, animais, predadores e pragas no geral.

O que a indústria farmacêutica faz é isolar os alcaloides das plantas em medicamentos sintéticos, aliados a outros compostos químicos - como é o caso da morfina, que é fabricada a partir da flor da papoula.

Voltando aos alcaloides do mulungu: pesquisadores em universidades brasileiras começaram a testar os efeitos dessas substâncias em modelos animais.

Um estudo da Universidade de São Paulo (USP) fez um teste com o tratamento de mulungu em ratos sensíveis a doses de benzodiazepínicos (o diazepan é um deles) e comprovou o efeito ansiolítico do seu extrato.

Outro estudo, dessa vez do Departamento de Biotecnologia da Universidade de Ribeirão Preto, analisou o extrato isolado de erisotrina do mulungu e descobriu que este alcaloide tem potencial anticonvulsivo, principalmente por inibir a liberação de ácido caínico, um aminoácido excitatório de células nervosas.

Já em relação às propriedades antidor e antihipertensiva do mulungu, vale destacar o potencial anti-inflamatório da planta.

Um estudo feito com ratos, conduzido pela Universidade Federal de Alagoas, em parceria com a Universidade Federal da Paraíba, descobriu que os animais tratados com extrato de mulungu experimentaram menos contrações estomacais e mostraram redução nos marcadores de inflamação.

Por isso, não é à toa que o chá de mulungu - que pode ser encontrado em zonas cerealistas e lojas de saúde natural - é muito indicado para atenuar ansiedade, insônia, dores e outros problemas relacionados à inflamação.

FORMAS DE CONSUMO

Para preparar o chá, use 4 a 6 g de casca de mulungu para cada xícara de água fervente.

Coloque o mulungu na água e deixar ferver por 15 minutos. Coe, deixe amornar e tome o chá ainda morno, 2 a 3 vezes ao dia. Evitar tomar o chá por mais de três dias seguidos.

Os efeitos colaterais do mulungu são raros, mas alguns estudos indicam que podem surgir efeitos indesejáveis como sedação, sonolência e paralisias musculares.

O mulungu não é indicado para crianças com menos de 5 anos, grávidas e mulheres que estão amamentando.

Ele também pode potencializar a ação de medicamentos anti-hipertensivos ou antidepressivos. Consulte o profissional de saúde que te acompanha antes de começar a consumir o mulungu, que também pode ser usado na forma de suplemento.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Erythrina sp*

Para que serve: Alívio de insônia e ansiedade.

Modo de usar: Faça um chá com uma colher de sobremesa de planta picada para cada xícara de água. Tomar entre duas e três xícaras de chá ao dia. Ultrapassar a dose sugerida pode dar sonolência acentuada. O mulungu também pode ser consumido como suplemento, segundo orientação médica.

LETRA

N

NONI

O noni é uma fruta típica da Ásia e da Polinésia, regiões onde é muito usado como remédio natural.

A árvore de noni cresce em diversos tipos de solos e pode atingir de três a dez metros de altura. Em um solo fértil e com água suficiente, ela pode florescer e dar frutos o ano inteiro.

A fruta tem cor esverdeada e um sabor peculiar - e por isso em alguns lugares é chamada de *cheese fruit*, que significa "fruta de queijo".

Isso porque, quando cortado, o noni libera um odor semelhante ao de queijo.

Por conta disso, para melhorar seu sabor, o suco feito com o noni geralmente é misturado com suco de uva.

Nas regiões em que o cultivo do noni é mais comum, a fruta é usada para o tratamento de diversas doenças relacionadas ao sistema imunológico.

Estudos mostram que o noni contém ácidos graxos, flavonoides, lignanas e outras substâncias capazes de ajudar no combate de bactérias, infecções virais, parasitárias, fúngicas e até de tumores.

Tudo isso chamou a atenção da indústria farmacêutica para essa planta de nome científico *Morinda citrifolia*.

E trouxe um grande porém: o uso descontrolado de remédios e produtos fitoquímicos feitos com noni causou efeitos colaterais indesejados em algumas pessoas.

Isso poderia ser evitado se a indústria farmacêutica fosse mais cuidadosa, já que bastaria um simples aviso.

O noni é rico em potássio e por isso não é recomendado para pessoas com disfunções no fígado ou nos rins, que precisam fazer dietas com pouco potássio.

Nesses casos, o consumo do suco de noni ou da fruta *in natura* pode levar a náuseas, fraqueza muscular e batimentos cardíacos irregulares.

O noni também não é recomendado para grávidas.

Por conta de seus possíveis efeitos colaterais e da manipulação nem sempre confiável de produtos feitos com noni, a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) proíbe que sejam vendidos quaisquer alimentos processados contendo noni no Brasil.

Mas essa proibição não inclui a venda da fruta de noni, que pode ser consumida.

O noni não é muito comum no Brasil, mas é possível encontrá-lo em feiras livres e mercados públicos.

Você também pode encontrar sementes e mudas da árvore de noni em viveiros ou na internet e plantar um pé para iniciar seu próprio cultivo.

As propriedades do noni para a saúde já foram bastante estudadas. Em uma pesquisa realizada nos Estados Unidos, o suco da fruta demonstrou a capacidade de prevenir o desenvolvimento de tumores causados por indução química.

É o caso de medicamentos que causam câncer - eles são considerados uma indução química. O suco de noni se mostrou eficaz para inibir o câncer que seria causado pelo uso desses elementos químicos.

Uma pesquisa indiana também demonstrou que o suco de noni causou a apoptose, que é a morte espontânea da célula de câncer, em células de câncer de colo do útero.

O fruto teve uma ação muito próxima à da cisplatina, um medicamento quimioterápico utilizado para o tratamento de câncer de colo do útero.

Por fim, uma pesquisa norte-americana também verificou, em fumantes, que o consumo do suco de noni, na ordem de 30 g de fruta ao dia, causou uma redução de quase 43% no risco de câncer de pulmão em mulheres e mais de 56% nos homens.

Essas três pesquisas mostram que o noni realmente pode ser um grande aliado no tratamento de tumores. Seja como preventivo ou para o tratamento propriamente dito.

As restrições brasileiras não permitem a manipulação de produtos com a fruta ou seu extrato, mas você pode consumir o noni fresco e beber seu suco.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Morinda citrifolia*

Para que serve: Combate de infecções, prevenção e tratamento de câncer.

Modo de usar e cuidados:
O consumo do noni *in natura* ou como suco é considerado seguro, mas deve ser evitado por pessoas que tomam diuréticos ou que tenham problemas no fígado ou nos rins. O noni não é indicado para grávidas.

LETRA

O

OLGUINHA

OLGUINHA

A olguinha (*Tanacetum parthenium*), também conhecida como margaridinha ou camomila amarga, tem ação comprovada cientificamente contra enxaqueca.

Um estudo realizado em Israel com 57 pessoas mostrou que a olguinha diminuiu não só a enxaqueca, mas todos os efeitos ligados a ela, como vômitos, náuseas, sensibilidade ao ruído e sensibilidade à luz.

Encontrada em muitos jardins geralmente em vasta quantidade, a flor perfumada pode ser facilmente confundida com a camomila.

As flores das duas plantas são muito parecidas, realmente, mas para não haver confusão você deve olhar para as folhas.

As folhas da camomila são filetes compridos, já as folhas da olguinha são maiores, abundantes e recortadas.

Outra diferença está no sabor dos chás de cada planta. O sabor do chá de camomila você certamente conhece: é suave e adocicado. Já a olguinha tem um sabor mais amargo.

USE COM MODERAÇÃO

A maioria dos estudos sobre a olguinha é categórica: seu uso é seguro desde que seja pontual.

O uso prolongado não faz bem ao fígado, mas é perfeitamente seguro se for usado durante crises de enxaqueca, num tratamento de no máximo três dias.

Em cada dia, também não deve ser ultrapassada a dose de três xícaras de chá.

Ainda que existam essas ressalvas, saber que existe um remédio natural tão bom para enxaqueca é ótimo diante das limitações que esse problema de saúde traz.

Basta uma noite mal dormida, um dia estressante no trabalho, um exagero no churrasco da família e bam...

...a enxaqueca aparece e muda completamente o seu dia.

Às vezes, ela é tão forte que vem junto com um enjoo, sensibilidade à luz, e você acaba tendo que desmarcar compromissos por causa dela.

Antes menosprezada pelo campo científico, hoje a enxaqueca está no rol das doenças mais incapacitantes segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Uma pesquisa, feita pela OMS, estima que 15% dos brasileiros sofram desse mal, ou seja, 30 milhões de pessoas no Brasil podem estar sofrendo de dor de cabeça aguda neste momento.

Se este é o seu caso, você não está sozinho e já deve ter sido apresentado aos analgésicos.

Mas muito cuidado com eles!

Vários estudos comprovam que qualquer medicamento para a dor deve ser tomado de maneira pontual.

Depois de um período estendido de uso, ele perde o efeito. Ou pior. Acarreta uma lista extensa de efeitos colaterais.

Você mesmo pode conferir os riscos dos analgésicos comuns, como paracetamol, caso se proponha a ler as minúsculas letras da bula.

Um estudo, realizado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e publicada na Revista Brasileira de Farmácia, apresentou o risco de intoxicação hepática causada pelo uso excessivo de paracetamol.

Ficou evidente que no quinto dia de experimento todas as pessoas que participaram da pesquisa, sem qualquer problema prévio de saúde, apresentaram vários graus de lesões hepáticas provocadas pelo medicamento.

Mas você não precisa ficar refém da dor ou do medicamento, há soluções na natureza que, se usadas corretamente, podem ser muito mais eficazes e sem efeitos colaterais.

A Olguinha é só uma das opções, mas também é importante que você mantenha hidratação e investigue alergias alimentares (além de, claro, sempre gerenciar o estresse).

BUSQUE A ORIGEM DA SUA ENXAQUECA

Agora que já sabe lidar com momentos de crise, é hora de você identificar a origem da sua dor de cabeça, só assim você vai conseguir acabar com ela de vez.

Para isso, conte com um médico da sua confiança.

As crises podem ser consequências de problemas, como:

- Estresse;
- Má postura;
- Problemas de coluna (cervical);
- Pressão alta;
- Uso de medicamentos; e
- Hormônios desregulados.

Fique atento porque também existem alimentos que aumentam a enxaqueca. Se você tem crises frequentes, considere reduzir:

- Alimentos que contêm cafeína;
- Bebidas à base de cola;
- Adoçantes artificiais;
- Ressaltadores de sabor com glutamato monossódico;
- Vinhos; e
- Frutose: este termo é conhecido por ser o "açúcar das frutas".

Entretanto, não é o consumo de frutas que causa as crises de enxaqueca, mas sim a ingestão exagerada da frutose presente em alimentos industrializados, além do suco das frutas, ainda que natural.

Ao transformar estes alimentos em líquidos, as fibras contidas neles são quebradas e, quando você toma, a frutose é absorvida rapidamente.

Pelo contrário, quando combinada com as fibras das frutas *in natura*, a frutose é digerida de forma mais paulatina no organismo, e uma boa parte dela é eliminada com as fezes.

Produtos industrializados que contêm xarope de milho (glucose): usado para transformar a textura do alimento mais leve, aumentar volume e salientar sabores, a indústria alimentícia utiliza esta substância em grande parte de suas mercadorias.

Além do excesso de frutose, outro problema são os produtos industrializados que contêm xarope de milho (glucose), usado para deixar a textura dos alimentos mais leve, aumentar volume e salientar sabores - a indústria alimentícia utiliza essa substância em grande parte de suas mercadorias.

COMO ANDA SEU CONSUMO DE ÁGUA?

O incrível é que poucos especialistas atentam para o fato de que a maioria esmagadora da nossa população vive consumido água de forma escassa.

E esse também pode ser um dos gatilhos da enxaqueca.

Por isso, antes de recorrer aos analgésicos farmacêuticos de fácil acesso, tente tomar ao menos 2.000 ml de água, ou seja, 2 litros por dia.

Você pode até colocar de meia a uma colher de chá de sal natural (como o rosa do Himalaia, o marinho, a flor de sal) em um litro d'água e ir bebendo durante o dia.

Fique tranquilo que estes sais naturais não irão aumentar sua pressão arterial, pois eles contêm magnésio, que promove uma dilatação das artérias (vasodilatação).

Tornar o consumo de água algo frequente ao longo do dia é simples e soluciona boa parte das crises de dores de cabeça.

Lembre-se: sua urina deve ser sempre bem clarinha. Urina escura significa que seus rins estão sofrendo e você está desidratado.

ATENÇÃO AO PREPARO DO CHÁ DE OLGUINHA:

Use uma colher de sobremesa das flores e folhas picadas para cada xícara de água.

Não exagere e aproveite os benefícios.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Tanacetum parthenium*

Para que serve: Enxaqueca.

Modo de usar e cuidados:
Use uma colher de sobremesa das flores e folhas picadas para cada xícara de água.
Beba até três xícaras por dia em um tratamento de no máximo três dias.
Não ultrapasse as dosagens sugeridas.

LETRA

P

PATA-DE-VACA

PICÃO-PRETO

PYGEUM AFRICANUM

PATA-DE-VACA

A pata-de-vaca (*Bauhinia variegata*) é uma planta com múltiplas funções.

Mas talvez um dos pontos mais surpreendentes seja o que fala sobre os efeitos antitumorais dessa árvore.

Uma pesquisa, realizada na Índia, demonstrou que, em laboratório, o extrato preparado com as folhas de pata-de-vaca causou a inibição de até 99% no desenvolvimento de células.

Os testes foram realizados em animais com câncer de ovário, de próstata, de mama, de pulmão e leucemia.

Claro que isso não significa que está garantido que os mesmos efeitos serão reproduzidos em humanos. Mas o fato é que trata-se de um estudo muito promissor, dado que o cenário de câncer no Brasil permanece um desafio.

Além disso, essa pesquisa indiana não é a única a mostrar os benefícios da pata-de-vaca.

Outro estudo, realizado pela Universidade em São João Del-Rei (MG) em parceria com a Universidade do Minho, em Portugal, mostrou que a pata-de-vaca induziu as células doentes a cometerem suicídio.

Esse efeito é conhecido como apoptose, o nome científico dado para a morte celular programada quando há sinal de problema.

Em um corpo saudável, a cada dia, bilhões de células ativam sua morte programada.

Isso é feito assim que o corpo detecta as células doentes ou defeituosas.

Quando o corpo está bem, ele mesmo dá conta de corrigir o problema, entende?

Agora, o que acontece com a célula cancerígena é justamente o contrário.

A célula está doente, mas perde a capacidade de morrer.

Ela se torna imortal e pior: com grande capacidade de se multiplicar.

E é aí que entra o poder da nossa pata-de-vaca.

Nesse estudo do Brasil com Portugal, o extrato da *Bauhinia variegata* teve uma dupla função.

Além de forçar as células cancerígenas a morrerem, a árvore ainda conseguiu blindar as células sadias de invasões anormais.

Dessa maneira, a pata-de-vaca também pode impedir a metástase, que é quando o câncer se espalha pelo organismo (ainda é a causa de morte mais recorrente de pacientes oncológicos).

O grande poder da pata-de-vaca é a precisão.

A morte das células adoecidas promove uma limpeza no organismo, deixando as células sadias intactas.

Já os tratamentos tradicionais não conseguem ser tão certeiros.

A quimioterapia, por exemplo, pode matar as células doentes, mas leva junto muitas células sadias. Por isso tantos pacientes ficam muito debilitados e existem tantos efeitos colaterais.

Atenção: eu não incentivo que você pare qualquer tipo de tratamento.

O meu propósito é te apresentar um novo caminho que pode ser muito eficiente e com muito menos efeitos colaterais, usado inclusive de maneira simultânea a qualquer estratégia que você escolher.

Agora que você já conheceu os efeitos da pata-de-vaca sobre as células cancerígenas, é importante saber diferenciá-las.

Hoje se sabe de uma variedade de mais de 300 espécies identificadas, mas eu vou te ajudar com a melhor escolha.

ACERTE NA PATA-DE-VACA

Há algumas variedades da pata-de-vaca no Brasil bastante semelhantes.

Mas, com um pouco de atenção, é possível diferenciar a *Bauhinia variegata*, nossa estrela de hoje, das outras *Bauhinias*.

Suas folhas são bastante arredondadas e suas flores, que podem ser roxas ou brancas, são maiores que a da *Bauhinia forficata*, outra espécie também conhecida como pata-de-vaca.

A *Bauhinia variegata* é facilmente encontrada no Brasil todo por ser uma planta urbana.

De origem indiana e chinesa, a *Bauhinia variegata* foi trazida ao país para compor o paisagismo urbano.

Então, a partir de agora, observe praças, jardins, ao redor de museus e construções públicas da sua cidade. Certamente haverá uma pata-de-vaca florescendo por lá.

COMO USAR?

Agora que você já sabe identificar a pata-de-vaca correta, aprenda a fazer o chá dessa planta.

Dela, não usamos as folhas e nem as flores, mas sim o tronco.

Diante de uma árvore de pata-de-vaca, vamos descartar a casca que fica mais na superfície, a parte mais marrom, porque queremos a parte mais interna, a parte viva do tronco.

Para o chá, usamos uma colher de sobremesa do tronco seco para cada xícara de água.

Faça o chá por decocção.

Ou seja, despeje a colher do tronco seco sobre a água fervente e deixe fervendo por dois minutos. Desligue o fogo, tampe, deixe esfriar, coe e beba.

De baixa toxicidade, é possível consumir até três xícaras do chá da pata-de-vaca por dia.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Bauhinia variegata*

Para que serve: Induz células tumorais à morte por apoptose.

Modo de usar:
Para o chá, usamos uma colher de sobremesa do tronco seco para cada xícara de água.

Faça o chá por decocção. Ou seja, despeje a colher do tronco seco sobre a água fervente e deixe fervendo por dois minutos.

Desligue o fogo, tampe, deixe esfriar, coe e beba.

De baixa toxicidade, é possível consumir até três xícaras do chá da pata-de-vaca por dia.

PICÃO-PRETO

Considerado como praga nas lavouras, o picão-preto pode ser um forte aliado da sua saúde, já que tem ação anti-inflamatória e antibiótica.

Essa espécie de nome científico *Bidens pilosa* ocorre naturalmente em regiões quentes da América do Sul.

A planta é de pequeno porte e todas as suas partes podem ser usadas como remédio.

O picão é muito usado na medicina popular para o tratamento de inflamações como artrite, úlceras, tosse, dor de garganta e também na limpeza de feridas.

De fato, estudos científicos comprovam sua forte ação anti-inflamatória e de combate a fungos e bactérias.

As análises dos componentes do picão-preto mostram a presença de poliacetilenos, flavonoides e antioxidantes.

Essas substâncias atuam como anti-inflamatórios naturais e fazem com que o picão seja eficaz para tratar tosse, infecção urinária e no fígado, dores de garganta, estômago e reumáticas.

Os antioxidantes do picão atuam como protetores de órgãos como o estômago e o fígado, o que reforça a ação de combate a inflamações.

Além disso, uma pesquisa realizada em Taiwan concluiu que os poliacetilenos e flavonoides presentes no picão também são eficazes para o controle do diabetes.

Esses compostos ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue sob controle, além de reduzir a glicose e aumentar os níveis de insulina.

O uso do picão-preto tem sido associado também à vasodilatação, o que é uma boa notícia para quem tem hipertensão, já que se reflete diretamente em excelente controle da pressão arterial.

Além de tratar infecções internas, o chá de picão também pode ser usado topicamente para limpeza e cicatrização de feridas e para o alívio de dores musculares e reumáticas.

Os estudos não mostram toxicidade do picão na forma de chá.

CHÁ DE PICÃO

A forma de consumo mais comum dessa erva é por meio de seu chá. A planta inteira pode ser consumida - folhas, flores, caule e raízes.

O picão é facilmente encontrado em lojas de produtos naturais, geralmente já seco.

Os estudos indicam a dose de 1 colher de sopa de folhas picadas para cada xícara de água. Ferva água e deixe o picão em infusão por cerca de 10 minutos. Coe e beba a seguir.

Esse chá pode ser consumido de 1 a 3 vezes ao dia. É possível incluir o picão-preto na alimentação ou no suco verde.

Existem algumas versões do picão como suplemento. Se preferir o consumo em cápsulas, converse com o profissional que te acompanha para saber qual a dosagem ideal de acordo com seu histórico de saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Bidens pilosa*

Para que serve: Trata infecções, feridas, regula os níveis de açúcar no sangue e melhora a circulação sanguínea.

Modo de usar: Faça um chá com todas as partes da planta. Deixe o picão em infusão por 10 minutos, coe e beba. Também é possível usar o suplemento feito com o picão, segundo orientação médica.

PYGEUM AFRICANUM

Quero falar com você sobre a *Pygeum africanum*, também conhecida como prunus africana, ou ainda cerejeira africana.

Essa planta é mais um fitoterápico que tem sido estudado pela ciência para o tratamento – com sucesso – de próstatas inflamadas.

O uso medicinal da casca da Pygeum é conhecido há tempos. As tribos africanas já usavam a erva para tratar desconfortos na bexiga e ensinaram o segredo aos primeiros exploradores europeus.

Só para que você saiba da eficácia e confiança que você deve depositar nessa cerejeira, quero dividir este achado sobre ela com você.

A Fundação Cochrane - entidade que reúne pesquisadores independentes - analisou um total de 18 ensaios científicos envolvendo 1.562 homens com hiperplasia benigna da próstata.

Esse tipo de junção de muitos estudos, para verificar a eficácia do tratamento, é chamada de revisão sistemática.

Em parte dos estudos, os homens foram divididos em dois grupos: um que recebeu o extrato de *pygeum*, e outro que recebeu placebo (pílulas sem nenhum princípio ativo).

Os 18 estudos foram realizados, em média, por 64 dias. E, então, os pesquisadores reconheceram que a planta:

- Reduziu a noctúria (idas noturnas ao banheiro) em 18%;
- Baixou o volume residual de urina (o pinga-pinga) em 24%;
- Aumentou o fluxo da urina em 23%.

Uma informação que acredito que você gostará principalmente de saber: não foram relatados efeitos adversos ao uso do extrato dessa cerejeira.

Um ponto a mais em relação ao medicamento que acaba com a sua virilidade.

A *pygeum* em geral é comercializada na forma de cápsulas. Os estudos indicam que doses entre 100 e 200 mg por dia são seguras - e o ideal é consumir a erva junto com as refeições, de preferência no almoço.

A planta pode causar desconforto gastrointestinal em algumas pessoas. Por isso, converse com o profissional de saúde que te acompanha para saber qual a melhor opção no seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Pygeum africanum*

Para que serve: Ajuda no tratamento da próstata inflamada, reduz a micção noturna e aumenta o fluxo de urina.

Modo de usar e cuidados: Consuma o suplemento feito com a planta, segundo orientação médica.

LETRA

Q

QUEBRA-PEDRA

QUIABO

QUEBRA-PEDRA

O nome popular já entrega o principal uso medicinal dessa planta, que protege o fígado e evita a formação de pedras nos rins.

A quebra-pedra é uma planta comum no Brasil, sendo às vezes tratada como erva daninha.

Pimpinela branca, arranca-pedras, conami e fura-parede são outras formas pelas quais são conhecidas as ervas do gênero *Phyllanthus*.

A quebra-pedra é típica da América do Sul e seu chá pode ser indicado para uso na fase aguda das dores renais.

Isso porque, além de causar relaxamento das vias urinárias, o que diminui as cólicas, ela ainda tem efeito analgésico.

A erva tem excelente ação diurética e melhora a filtração renal, já que promove a excreção de sais e de ácido úrico.

Os estudos feitos com a planta mostram que sua ação sobre as pedras nos rins é mais preventiva do que efetiva, ao contrário do que o nome popular indica.

Se seu histórico familiar indica tendência a desenvolver cálculos renais, este fitoterápico pode ser uma boa opção, já que diminui a formação de cristais no rim – principalmente do oxalato de cálcio – e tem efeito diurético.

Isso porque, na prática, o uso da quebra-pedra interrompe o processo de crescimento das pedras já existentes e evita a formação de novos cálculos.

A quebra-pedra ainda tem o efeito de reduzir a glicose na corrente sanguínea.

Então, apesar de ser uma arma natural indicada para os diabéticos, é importante que pacientes tenham cuidado ao fazer uso deste fitoterápico junto com medicamentos químicos para evitar interação.

Em doses altas, para qualquer pessoa, ela também pode acarretar diarreia.

A quebra-pedra tem uma baixa toxicidade e boa tolerância em todos os pacientes. É importante, apenas, que ela seja utilizada em doses corretas.

Atenção!

O uso em excesso pode causar problemas no fígado. A planta também é contraindicada para mulheres grávidas, pois tem efeito abortivo.

COMO CONSUMIR?

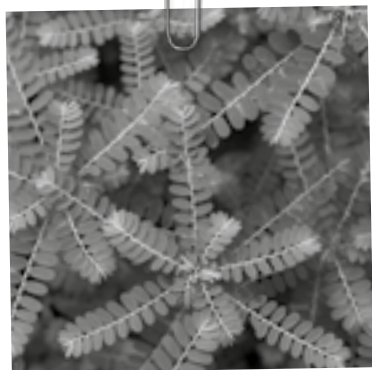
A quebra-pedra pode ser encontrada fresca ou seca e usada por meio do preparo de seu chá.

O mais comum é encontrar as folhas secas, em feiras e lojas de produtos naturais.

Para fazer o chá, use 20 a 30 g da erva para cada 1 litro de água.

Adicione a quebra-pedra na água fervida e deixe a infusão descansar por cerca de 10 minutos. Coe e beba o chá ainda morno. Use 1 a 2 xícaras por dia.

A quebra-pedra também é comercializada como suplemento em cápsulas.

Se preferir essa forma de consumo, converse com o profissional que te acompanha para saber qual a dosagem ideal de acordo com seu histórico de saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Phyllanthus sp.*

Para que serve: Prevenção e tratamento de pedras nos rins, proteção do fígado, alívio de cólicas renais e controle do diabetes.

Modo de usar e cuidados: Faça um chá com as folhas da planta. Deixe a quebra-pedra em infusão por cerca de 10 minutos, coe e beba ainda morno. Também é possível usar a erva na forma de suplemento, segundo orientação médica.

O quiabo é há muitos anos figura carimbada na culinária típica de Minas Gerais e do nordeste.

De gosto adocicado e textura viscosa, a sua famosa baba é parte de pratos famosos como frango com quiabo e caruru.

Na Turquia, por exemplo, as sementes secas de quiabo são uma tradição no tratamento contra diabetes.

Esse alimento que não é uma unanimidade tem um poder único de detox quando se trata de eliminar substâncias conhecidas na medicina como obesogênicas.

Além de provocar a obesidade, elas também são causadoras da resistência insulínica.

As substâncias obesogênicas estão em todo lugar: em todos os tipos de embalagens plásticas — que podem contaminar desde a água que você toma até a carne embalada —, no teflon de panelas, nos medicamentos e até mesmo nos canos de PVC da sua casa.

É impossível nos livrarmos delas? O ideal é que você reduza o consumo de medicamentos, evite embalagens plásticas e troque suas panelas pelas de cerâmica.

Mas como trocar todos os canos da sua casa neste momento? Eu sei que não tem como. Portanto, vá até a feira e compre quiabo, de preferência orgânico, que ele será um grande aliado.

O que faz com que o quiabo o ajude a eliminar as toxinas obesogênicas é uma substância que tem muitas funções: a glutationa. A glutationa é conhecida como a mãe de todos os antioxidantes.

E os antioxidantes nada mais são do que os faxineiros que promovem uma limpa no nosso sangue.

O quiabo é tão rico em glutationa que tomar uma água estranha com o vegetal é a mesma coisa que se você mandasse manipular o melhor suplemento de glutationa.

Agora vamos às evidências no uso contra diabetes.

Um estudo publicado em 2011 no *Journal of Pharmacy & BioAllied Sciences* verificou que ratos diabéticos que foram alimentados com cascas e sementes de quiabo secas e moídas tiveram redução da glicose no sangue.

Uma revisão de estudos científicos publicada na *Phytotherapy Research* mais recentemente, em setembro de 2020, considerou que estudos *in vitro* e *in vivo* foram promissores para a redução dos sintomas da síndrome metabólica (que causa resistência à insulina, gordura abdominal, hipertensão e mais) com o uso de quiabo.

A verdade é que quem usa tem tido bons resultados com a ingestão da água com quiabo.

POR ISSO, SEGUE AQUI UMA RECEITA:

- Use 2 quiabos (de preferência orgânicos);
- Retire as extremidades dos quiabos com uma faca;
- Corte os quiabos longitudinalmente e você terá 4 bandas de quiabos sem as extremidades;
- Mergulhe em um copo de água com pH alto (sempre acima de de 7,4), tampe o copo e deixe armazenado na geladeira por, no mínimo, 6 horas;
- No final das 6 horas, você retira o quiabo e toma essa água; e
- Se as sementes incomodam, você pode coar antes de tomar a água.

Se você não gosta muito da ideia de comer o quiabo cru, fique tranquilo, mesmo cozido ele continua sendo altamente nutritivo.

Não ultrapasse a quantidade de 1 xícara de água de quiabo por dia, já que o alimento também é rico em oxalato e pode contribuir para a formação de pedras nos rins.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Abelmoschus esculentus*

Para que serve: Eliminação de substâncias obesogênicas e redução da glicose no sangue.

Modo de usar: Coma o quiabo *in natura* cru ou refogado. Faça uma água de quiabo deixando o vegetal cortado longitudinalmente de molho em um copo com água por 6 horas, na geladeira.

Retire o quiabo e beba - se as sementes te incomodarem, coe a água antes da ingestão.

A dose indicada é de no máximo uma xícara de água de quiabo por dia.

LETRA

R

RHODIOLA ROSEA

RHODIOLA ROSEA

A medicina ayurvédica, sistema de medicina indiano criado há aproximadamente 8 mil anos, é mesmo surpreendente.

Mesmo sendo um dos mais antigos do mundo ainda é um dos mais negligenciados.

Cerca de um terço da população mundial ainda lança mão das práticas ayurvédicas, que é o tipo de medicina predominante em todos os países asiáticos.

Os resultados são sólidos e comprovados. Uma história interessante da medicina ayurvédica é a da *Rhodiola rosea*, também conhecida como raiz de ouro ou raiz dourada.

Os estudos mostram sua eficácia para quem está em situação de estresse e fadiga.

E o curioso é que a *Rhodiola rosea* já fez parte de um teste secreto da Rússia.

Durante a Guerra Fria, o governo russo estava fazendo pesquisas para encontrar uma forma de manter seus soldados ativos e enérgicos, mesmo com todo o estresse físico e mental típico do exército.

O método não poderia trazer efeitos colaterais e, por isso, a *Rhodiola rosea* passou a ser testada.

O governo levou esses experimentos tão a sério que os cientistas envolvidos foram proibidos de falar sobre seus resultados ou publicar suas descobertas fora do país.

O caso, segundo contado na Revista National Geographic, foi documentado em um livro chamado *The Rhodiola Revolution.*

Segundo os registros secretos, a flor amarela - que só cresce em climas árticos cobertos de neve - ajudou os soldados a ficarem alertas e energizados durante os testes de privação de sono.

De lá para cá, outros testes foram feitos. Um deles foi publicado no *The Journal of Alternative and Complementary Medicine.*

O estudo testou a raiz dourada em 10 pacientes e oito deles tiveram melhora nos níveis de ansiedade. Além disso, dos dez, nove tiveram melhora no nível de depressão.

Atualmente, este fitoterápico é recomendado por profissionais de saúde e a dose é ajustada caso a caso.

Além de poder se beneficiar de fitoterápicos, outra recomendação extremamente valiosa para quem está em situação de fadiga adrenal é desacelerar.

Se você está trabalhando 12 horas por dia, não é possível se organizar para trabalhar oito horas com mais qualidade?

COMO CONSUMIR?

Como a *Rhodiola rosea* só nasce em regiões muito específicas, a forma mais fácil de encontrar essa erva é em cápsulas.

Ela é vendida pura ou manipulada junto com outras ervas estimulantes, como o ginseng e a cafeína.

Por se tratar de um produto concentrado, o ideal é que você converse com o profissional que te acompanha para encontrar a dose apropriada ao seu estado de saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Rhodiola rosea*

Para que serve: Controle de estresse e ansiedade e regulação do cortisol.

Modo de usar: A maneira mais indicada de consumo é a ingestão de cápsulas de 200 mg uma vez ao dia. De preferência, antes do café da manhã. Consulte orientação médica para saber qual a melhor dosagem no seu caso.

LETRA

S

SAW PALMETTO

SETE-SANGRIAS

SUCUPIRA BRANCA

SAW PALMETTO

Diz a história que, entre os presentes que Dom João VI recebia, estavam as palmeiras. Tanto é que a Palmeira Imperial, que vemos em todos os lugares, foi um presente ao nosso rei.

Atualmente, porém, há uma palmeira muito mais vantajosa para a saúde dos homens, originada na América do Norte.

Não sabemos ao certo quando ela foi trazida para o nosso país, mas o que você precisa saber são os benefícios que ela traz para a próstata.

Estamos falando sobre a planta de nome científico *Serenoa repens*, popularmente conhecida como saw palmetto, um fitoterápico que tem benefícios indiscutíveis para a próstata.

O saw palmetto tem um poder anti-inflamatório que ataca sinais e sintomas como:

- Aumento benigno ou maligno da próstata;
- Infecções urinárias;
- Jato urinário desregulado;
- Idas ao banheiro de hora em hora.

Um comunicado da Universidade de Maryland (EUA) mostra que a erva auxilia no tratamento de infecções urinárias e tem poder anti-inflamatório.

A observação dos pesquisadores é de que sua ação teria a capacidade de coibir uma enzima ligada ao crescimento prostático fora da curva.

Uma das razões é o seu efeito diurético, por isso a indicação é preventiva e não curativa da hiperplasia prostática.

Uma revisão sistemática que traz evidências científicas sobre o saw palmetto foi publicada na revista científica JAMA (*The Journal of the American Medical Association*).

Entre outros achados, essa revisão de 18 ensaios clínicos envolvendo 2.939 homens concluiu que a *Serenoa repens* se mostrou semelhante à Finasterida na melhora dos sintomas urológicos e no fluxo urinário.

E a revisão vai além: o saw palmetto se saiu melhor que a Finasterida (medicamento muito prescrito para esse mal) quando comparados os eventos adversos de ambos os tratamentos.

Tanto a Finasterida quanto o saw palmetto podem ser prescritos para o tratamento da hiperplasia prostática e até mesmo de calvície.

Porém, você já deveria imaginar os efeitos colaterais do medicamento (a Finasterida), mas quero citar alguns deles para você:

- Diminuição do desejo sexual;
- Problemas de ereção;
- Aumento do tamanho e sensibilidade das mamas;
- Dor no peito;
- Dor nos testículos;
- Dificuldade para urinar;
- Entre outros.

Por isso, se um dia o seu médico lhe indicar a Finasterida, converse com ele sobre a *Serenoa repens*.

Você já sabe que o saw palmetto é uma palmeira oriunda da América do Norte, mas é claro que não queremos que você fique tentando identificar qual planta pode ser uma *Serenoa*.

A forma mais indicada para ingerir o saw palmetto é por meio de cápsulas. A recomendação é que você tome entre 100 a 150 mg ao dia, sempre pela manhã.

Converse com o profissional de saúde que te acompanha para identificar a melhor dose no seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Serenoa repens*

Para que serve: Melhora de sintomas urológicos e no fluxo urinário.

Modo de usar e cuidados: Consuma cápsulas de 100 a 150 mg ao dia, segundo orientação médica.

SETE-SANGRIAS

4 BOB PETERSON

Essa planta começou a ser usada na Idade Média como substituta para a sangria, um tratamento arcaico usado para pressão alta.

Antigamente, quem sofria com hipertensão era submetido a sessões de sangria. Sim, é isso mesmo que você está imaginando.

Um barbeiro era chamado para fazer um corte na região do antebraço do enfermo, em condições péssimas de higiene.

O procedimento provocava uma enorme perda de sangue. Se o paciente não morresse de hemorragia, sua pressão ia cair temporariamente, por conta do sangramento.

Essa sessão resolvia o problema apenas pontualmente e era comum que os hipertensos passassem por várias sangrias ao longo da vida.

Nativa da América do Sul, a erva de nome científico *Cuphea carthagenensis* foi um verdadeiro achado para os europeus.

5 JIM DUGGAN

Eles a denominaram de sete-sangrias, como alusão ao potencial da planta para substituir o tão sofrido procedimento por sete vezes.

Séculos depois, a ciência comprovou as propriedades terapêuticas da sete-sangrias.

Um estudo feito em parceria pela Universidade Federal de Minas Gerais e a Universidade de Munique, da Alemanha, concluiu que a erva reduz a pressão porque inibe em até 50% a ação de uma enzima conversora de angiotensina.

A angiotensina é uma substância que comprime os vasos sanguíneos e está envolvida no aumento da pressão arterial.

Ou seja, os cientistas demonstraram que a sete-sangrias promove o relaxamento dos vasos e facilita a circulação do sangue, fatores que ajudam a regular a pressão.

Outro trabalho da UFMG mostrou que o uso da sete-sangrias na forma de tintura é capaz de dilatar os vasos e melhorar o fluxo sanguíneo, efeitos medicinais indispensáveis para prevenir crises de hipertensão.

Além disso, uma revisão de estudos aponta um grande potencial da sete-sangrias para o tratamento de diversas condições.

Isso porque a erva possui atividade antibiótica, ajudou a reduzir os níveis de colesterol em estudos com ratos e tem atividade antiviral sobre o vírus *Herpes simplex*.

Segundo os estudos analisados, essas propriedades e também a ação diurética da sete-sangrias se devem à presença de flavonoides em sua composição.

FORMAS DE CONSUMO

A sete-sangrias é mais consumida na forma de chá. Todas as partes da planta podem ser consumidas e ela geralmente é vendida já seca.

Para ajudar a manter a pressão sob controle, os estudos sugerem a proporção de 1 colher de sopa da erva para cada xícara de água.

Ferva a água e acrescente a sete-sangrias. Deixe em infusão por 10 minutos, coe e beba 2 a 3 xícaras do chá por dia.

Os estudos não indicam toxicidade da sete-sangrias, porém seu uso não é recomendado para crianças e gestantes.

A sete-sangrias é comercializada também na forma de extrato, tintura e suplemento. Nesses casos, converse com o profissional que te acompanha para saber qual a melhor dose de acordo com seu histórico de saúde.

5 JIM DUGGAN

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Cuphea carthagenensis*

Para que serve: Controle da pressão arterial e efeito diurético.

Modo de usar e cuidados: Faça um chá com uma colher de folhas picadas para cada xícara de água. Tome até três xícaras ao dia. É possível encontrar a sete-sangrias também na forma de extrato, tintura e suplemento. Nesses casos, consulte orientação médica sobre a melhor forma de uso.

SUCUPIRA BRANCA

Quero te apresentar uma planta para ser associada a essa mudança de hábitos, que pode te ajudar muito no alívio da dor e de outras inflamações, como artrose, artrite e outras dores articulares.

Falo da **sucupira branca (*Pterodon emarginatus*)**. Ou melhor, das sementes dela, maiores que uma noz e que crescem ao lado das flores dessa árvore.

Ela é especialmente certeira para uma dor em específico.

Talvez você saiba que o ciático é o maior nervo do corpo humano.

Ele se estende pela face posterior do quadril, desce por trás da coxa e do joelho de cada perna até alcançar o dedão do pé.

E a verdade é que muitos de nós estamos fazendo esse nervo sofrer com má postura, sedentarismo e sobrepeso.

Passamos boa parte do dia sentados sobre ele causando inflamação e irritação das raízes nervosas que formam o ciático.

O resultado é aquela sensação de estar sendo pinçado, dor latejante e aguda. Dói, dói muito.

Seu médico já deve ter te falado que você precisa se mexer, criar momentos para que haja descompressão e alívio desse nervo que fica com todo nosso peso no dia a dia.

Porém, é provavél que dentro do consultório você nunca tenha ouvido falar da Sucupira branca.

Um teste feito com ratos mostrou que o extrato da semente teve uma ação eficaz sobre a dor no ciático.

Após o 15º dia, as propriedades da planta tiveram efeito cumulativo, ou seja, se potencializaram, sem que houvesse qualquer alteração nas atividades motoras dos ratos.

Mas fique atento!

É preciso saber diferenciar a sucupira branca da sucupira preta (*Bowdichia virgilioides*).

Apesar de terem sementes parecidas, as duas árvores são completamente diferentes, servem para coisas diferentes, e a toxicidade da sucupira branca é muito menor do que a da sucupira preta.

MODO DE USO

Você poderá usar seu óleo ou preparar um chá.

Cuidado com o óleo porque é difícil verificar a procedência e a qualidade dele, mas ele pode ser ingerido: quatro gotas na água duas vezes ao dia.

Ou pode ser misturado ao óleo de coco e passado no local da dor.

Para o chá, você vai precisar de quatro sementes da sucupira branca e meio litro d'água.

- Enrole as sementes em um pano limpo;
- Triture com um martelo;
- E faça uma chá por decocção: deixe ferver por cerca de três minutos; e
- Deixe descansar, coe e beba.

OBSERVE OS EFEITOS

Algumas pessoas podem apresentar sensibilidade à sucupira branca. Por isso, é necessário escutar o corpo.

Se você sentir desconforto gástrico, alterações intestinais ou no fígado, diminua a quantidade. Use, por exemplo, duas sementes para meio litro d'água.

O efeito da sucupira branca pode ser potencializado se ela for associada a outras plantas anti-inflamatórias, como a erva-baleeira (*Cordia verbenacia*) e o açafrão (*Curcuma longa*).

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Pterodon emarginatus*

Para que serve: combate inflamações e dores nas articulações.

Modo de usar e cuidados:
Para o chá, você vai precisar de quatro sementes da sucupira branca e meio litro d'água.

- Enrole as sementes em um pano limpo
- Triture com um martelo
- E faça uma chá por decocção: deixe ferver por cerca de três minutos. Deixe descansar, coe e beba

Algumas pessoas podem apresentar sensibilidade com a sucupira branca. Por isso, é necessário escutar o corpo.

LETRA
T
TRANSAGEM
TRIBULUS TERRESTRIS

Quero apresentar a **transagem**, uma planta que cresce em qualquer calçada e que tem o potencial de cicatrizar lesões gástricas (sem cobrar fatura por isso).

E para que você compreenda também me proponho a revelar dados sobre a história do omeprazol, droga que já tem as digitais sujas até em casos de Alzheimer.

Por que isso é importante?

Porque eu sei que você usa omeprazol em busca do alívio.

É difícil pensar em uma outra opção, quando esta droga parece tirar com a mão os sintomas do refluxo que fazem você perder o prumo.

Mas o preço cobrado por essa droga pode ser alto demais, e talvez você não tenha noção do tamanho do buraco provocado.

Antes de seguir, só um apertivo: quem se propôs a comparar transagem com omeprazol viu que a planta ganha de lavada do medicamento.

Vamos lá.

Bom, o omeprazol, medicamento ainda presente da vida de milhões de brasileiros, foi criado em 1988.

Apenas dois anos depois, ele chegava ao Brasil e já com *status* de uma das drogas mais famosas e bem avaliadas.

ERA UM POPSTAR COM UMA CARREIRA EM ASCENSÃO

Em relação aos concorrentes, ele apresentava mais eficiência e muito menos efeitos colaterais. O alívio da queimação e das dores causadas pelas úlceras era quase imediato.

Parecia a solução para todos os problemas, parecia o medicamento perfeito.

Mas os anos foram passando e novos estudos foram surgindo.

A situação não ficou boa para o omeprazol, mas essa ficha suja permanece embaixo do tapete.

Trinta anos depois da estreia no mercado farmacêutico, pesquisadores já ligam o omeprazol a problemas como:

- Diarreia;
- Deficiência de magnésio (essencial para o coração);
- Osteoporose;
- Pneumonia;
- Câncer; e
- Deficiência de vitamina B12 (essencial para o cérebro).

Alerta: A falta de B12 é tipo um *spoiler* de declínio cognitivo. Quando ela falta, é quase certo: sua memória vai ruir.

Ninguém está assistindo essa situação de braços (totalmente) cruzados.

Cientistas já reúnem esforços para reverter a situação.

Em 2017, pesquisadores canadenses publicaram na revista científica *Canadian Family Physician* novas diretrizes para ajudar os médicos a retirar os inibidores de prótons (classe à qual pertence o omeprazol) de seus pacientes.

A mesma publicação mostrou que, apesar de o omeprazol ainda ser um dos remédios mais prescritos, quinta posição no Canadá, mais de 60% dos pacientes hospitalizados tomavam o remédio por conta própria.

Outra coisa que o relatório ressalta é que o uso desse tipo de medicamento não deve passar de oito semanas...

Eu sei, deu um arrepio aí, né?

Muitos, e talvez você, usam omeprazol por décadas.

Sim, amigo.

Diante de um cenário descontrolado como esse, a mudança se faz necessária.

Por isso a transagem, que no mundo científico atende por *Plantago major*, é tão promissora.

Um estudo realizado pela *Universidad Mayor de San Simón*, na Bolívia, comparou o omeprazol e a transagem para o tratamento de úlceras gástricas.

A planta apresentou um fator de proteção e cicatrização superior ao omeprazol.

Não é só.

A erva ainda apresenta essas funções que o medicamento não tem.

A **transagem** também é

- Analgésica;
- Imunoestimulante;
- Gastroprotetora; e
- Antifadiga.

Outro estudo, realizado na Malásia, comparou o efeito da planta, também em úlceras gástricas, com a **cimetidina**, outro medicamento muito comum para esse tipo de tratamento.

A planta também deu um banho no medicamento.

Em apenas 30 minutos de experimento, ela teve um efeito protetor do estômago 20% maior do que o medicamento.

E também não apresenta os efeitos colaterais da cimetidina.

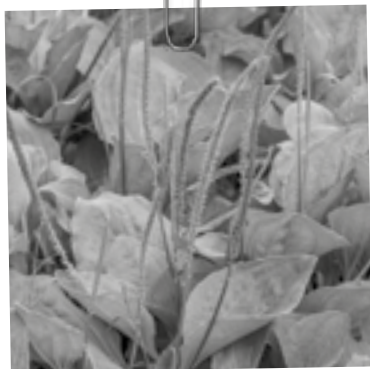
Isso é ótimo, uma vez que o uso da cimetidina inclui: dor de cabeça, tonturas, diarreia, dores musculares, cansaço, reações alérgicas na pele, depressão, alucinações, confusão mental, aumento dos batimentos cardíacos, inflamação do fígado e impotência sexual.

Já a planta é descrita como segura. Ou seja, sua toxicidade não é significativa.

Veja, não estou propondo que você abandone o medicamento (o desmame de omperazol, por exemplo, precisa ser acompanhado por profissional especializado).

Mas você sempre tem as plantas como uma proposta de caminho.

Se você quer incluir a transagem na sua vida a partir de agora, faça o chá dessa maneira:

Para cada xícara de água, use uma colher de sobremesa de transagem seca ou uma colher de sopa de transagem fresca.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Plantago major*

Para que serve: úlceras estomacais, gastrite, dores relacionadas ao refluxo e azia.

Modo de usar:
Para o chá, utilize uma colher de sobremesa de planta picada para cada xícara de água.
Faça o chá por infusão. Ferva a água, adicione a planta seca ou fresca, deixe esfriar, coe e beba.

TRIBULUS TERRESTRIS

O tribulus terrestris é uma erva natural que ajuda a melhorar o funcionamento de diversas funções corporais e não oferece riscos à saúde.

Ele tem uso milenar validado pela medicina ayurvédica e o foco está em restaurar a libido de quem aposta em seu poder.

Mas o tribulus também é um aliado de quem tem diabetes e problemas cardíacos.

MELHORA SATISFAÇÃO SEXUAL

Um estudo da *Medical University-Sofia*, da Bulgária, em parceria com outras universidades europeias, acompanhou 86 pacientes com disfunção erétil e também perda de libido por 12 semanas.

Neste período, o uso de um extrato de tribulus terrestris foi comparado com o uso de placebo (pílula sem nenhum agente).

Depois o estudo, os homens que receberam tribulus terrestris demonstraram melhoras dos sintomas 2,7 vezes superiores em comparação com o grupo controle (que na verdade não recebeu tratamento algum).

Entre os avanços apontados pelos homens acompanhados, estavam melhoras:

- No desejo sexual;
- No orgasmo;
- Na satisfação durante o ato sexual;
- Na satisfação sexual de forma global.

O poder do tribulus terrestris se deve a um composto chamado protodioscina (ou saponina esteroidal), que tem a ação afrodisíaca e é o principal componente ativo da planta.

Há estudos que apontam ainda que o tribulus terrestris amplia o estímulo à ação do óxido nítrico, uma substância que tem efeito vasodilatador.

Bom, talvez você não saiba, mas um dos motivos que fazem com que as pílulas "azuizinhas" tenham fama é porque os químicos melhoram a circulação sanguínea do pênis, também por meio do aumento do óxido nítrico.

Quando esses fármacos se dissolvem na boca, iniciam uma reação em cadeia de estímulo à molécula.

Mas, obviamente, tomar este tipo de remédio, além de trazer efeitos colaterais graves, não traz solução definitiva.

Porque não age na causa da sua baixa produção de óxido nítrico.

Além disso, esses remédios projetam outros riscos cardiovasculares que ainda estão sendo elucidados pelas pesquisas.

Veja, uma vida sexual satisfatória depende do fluxo de sangue e é nesse contexto que as plantas medicinais podem te ajudar.

Porque é possível normalizar seu fluxo sanguíneo com um óxido nítrico mais elevado, garantido pelo uso do tribulus terrestris, por exemplo.

Embora sua ação seja mais estudada para homens, o tribulus também promove uma melhor vida sexual feminina.

Um estudo publicado na Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia analisou os efeitos do uso de tribulus terrestris por mulheres na pós-menopausa.

As conclusões indicam que o tratamento com a erva melhorou a lubrificação vaginal, a sensibilidade na região genital e a habilidade de chegar ao orgasmo.

PROMOVE MELHORA NA TESTOSTERONA

O tribulus terrestris também colabora para uma produção de testosterona mais uniforme e tem sido testado para o tratamento de infertilidade.

Uma pesquisa conduzida pela Universidade de Ciências Médicas Kermanshah acompanhou 80 homens com o objetivo de definir se a erva age também sob a função dos espermatozoides.

O estudo concluiu que o uso da planta demonstrou efeitos protetores nos homens, com a melhora da "mobilidade e a viabilidade espermática, devido às suas propriedades antioxidantes".

Vale dizer que a testosterona, a grande responsável pelo desempenho sexual masculino, é importante também para uma série de outras funções que mantém o corpo de homens e mulheres em pé e 100% ativo.

Entre as reações diretas e indiretas que a testosterona promove no corpo humano, estão:

- Aumento dos músculos;
- Redução da gordura visceral e da obesidade;
- Prevenção de osteoporose e fraturas;
- Aumento da imunidade;
- Aumento da energia e disposição;
- Melhora a memória, a cognição e afasta a névoa cerebral;
- Proteção contra a depressão;
- E, claro, melhora da libido, da ereção e da contagem de espermatozoides.

Um estudo de 2017, publicado na revista Andrologia, acompanhou 65 homens que fizeram uso de um composto contendo 250 mg de tribulus terrestris.

Além de o tratamento surtir efeito na concentração de espermatozoides, ele ainda reduziu a gordura corporal e trouxe aumento de massa magra.

Uma universidade chinesa, conhecendo os efeitos do tribulus terrestris, decidiu testar sua ação em boxeadores.

15 boxeadores foram divididos em dois grupos para o acompanhamento durante 10 semanas. Um grupo praticou apenas os exercícios físicos e o outro grupo praticou exercícios e recebeu a suplementação de tribulus terrestris.

Nas primeiras 3 semanas, todos fizeram treinamentos de alta intensidade, todos descansaram por 4 semanas e voltaram para últimas 3 semanas de práticas físicas de alto volume.

Após este período, os pesquisadores verificaram que o grupo que recebeu o tribulus terrestris apresentou redução significativa nos danos musculares e teve um melhor desempenho anaeróbio.

SUPLEMENTO PARA TRATAR DIABETES

O tribulus terrestris tem sido abordado também como suplemento complementar ao tratamento e reversão do diabetes tipo 2.

Um estudo de 2016, feito pela Universidade de Ciências Médicas de Shiraz e publicado na revista "*Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*", acompanhou 98 mulheres com diabetes tipo 2 por 3 meses.

Elas foram divididas em dois grupos - o que recebeu um extrato de tribulus terrestris de 500 mg (2 vezes ao dia) e outro que recebeu apenas o placebo (o remédio de mentirinha).

No período, as mulheres tiveram mensurados a glicemia em jejum e pós-prandial (10 minutos após as refeições), a hemoglobina glicada, os triglicérides, o colesterol total, o HDL e o LDL.

Em todos os exames, houve redução dos índices nas mulheres tratadas com tribulus terrestris.

O surpreendente se deu nos três exames diretamente relacionados ao diabetes: glicemia em jejum e pós-prandial e hemoglobina glicada.

Enquanto as mulheres tratadas com a erva reduziram em até 16,5% os marcadores relacionados à doença, no grupo placebo houve aumento em todos esses níveis.

EFEITO CARDIOPROTETOR

O estímulo à produção de óxido nítrico pela tribulosina, outro composto ativo presente no tribulus, ajuda no melhor funcionamento do seu coração.

Isso porque esse composto bloqueia as vias de sinalização que causam a morte de células musculares cardíacas.

Neste caso, o papel do tribulus terrestris é normalizar a atividade da ECA, a enzima conversora da angiotensina, um hormônio que controla (e também pode descontrolar) a pressão.

Um estudo feito em animais e publicado em 2017 no *Chinese Journal of Natural Medicine* reconheceu que o extrato de tribulus terrestris reduz a pressão sistólica e diastólica, a frequência cardíaca e também melhora a integridade endotelial da aorta torácica de hipertensos.

E, por fim, o benefício bônus do tribulus terrestris é a sua utilização para o tratamento de ansiedade e depressão.

Animais com depressão leve crônica e que apresentavam aumento do cortisol (o hormônio do estresse) foram tratados com doses entre 0,75 e 2,25 mg por quilo.

Os resultados foram publicados no *Chinese Journal of Natural Medicine* e reconhecem os efeitos do tribulus terrestris como antagônico à depressão crônica.

A toxicidade do tribulus terrestris em humanos ainda não foi estudada, mas há registros de efeitos colaterais em animais.

Os estudos em geral analisam o uso do tribulus por períodos de 90 a 120 dias, nos quais as reações observadas foram raras e leves, como dores de estômago, aumento da acidez estomacal e promoção de sangramentos menstruais.

O tribulus terrestris geralmente é consumido na forma de suplemento, em cápsulas, mas também é possível encontrá-lo em pó em lojas de produtos naturais.

A versão em pó pode ser usada no preparo de refeições ou receitas de modo semelhante a um tempero. Mas em geral o consumo de cápsulas é considerado mais seguro por conta da dosagem.

A dose considerada segura varia de 200 a 600 mg, divididos em duas ou três cápsulas por dia.

Mas isso varia muito de pessoa para pessoa, por isso o ideal é conversar com o profissional que te acompanha para saber qual o uso ideal de acordo com seu histórico de saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Tribulus terrestris*

Para que serve: Aumento da libido, melhora da fertilidade e satisfação durante o ato sexual, controle do diabetes e da pressão arterial.

Modo de usar e cuidados: A versão em pó pode ser usada de modo semelhante a um tempero no preparo de receitas variadas, mas o uso mais comum é na forma de cápsulas. O ideal é consultar orientação médica para saber qual a melhor dosagem no seu caso.

LETRA
U
UNHA- DE- GATO
URTIGA-BRANCA

UNHA-DE-GATO

Você talvez já tenha visto essa planta cobrindo muros e portões de casas, sobrados e até pequenos edifícios.

Ela forma uma espécie de manta verde, bem densa e fechada, e seus galhos possuem pequenos espinhos com as pontas curvadas, que lembram as unhas dos felinos.

É isso mesmo: estou falando da unha-de-gato, uma trepadeira nativa da Floresta Amazônia, que pode ser encontrada em regiões de clima tropical da América do Sul e Central.

Apesar de estarmos acostumados a pensar na unha-de-gato apenas como uma trepadeira comum, ela tem propriedades medicinais que realmente impressionam.

Para se ter uma ideia, os indígenas já faziam uso dessa planta, em países como o Peru, Colômbia e Equador, há pelo menos 2 mil anos.

Inclusive, a unha-de-gato é uma das ervas medicinais mais tradicionais do Peru, sendo utilizada para tratar e aliviar diferentes sintomas.

No passado, tribos indígenas faziam uso da planta para tratar doenças inflamatórias, artrite, dores ósseas, diabetes, cicatrização de cortes profundos, problemas digestivos e até como método contraceptivo.

Atualmente ela é reconhecida como um fitoterápico pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), indicada por suas propriedades anti-inflamatórias.

A possibilidade de atuar em tantas frentes de combate deve-se ao fato de que a unha-de-gato é um potente imunoestimulante, ou seja, reforça as nossas defesas naturais.

Um estudo da Universidade de Lund, na Suécia, publicado no periódico *Phytotherapy*, descobriu que o consumo de 700 mg de extrato de unha-de-gato por 2 meses aumentou o número de leucócitos no organismo - essas células estão envolvidos no combate a infecções.

Além de estimular o sistema imune, a unha-de-gato apresenta ação moduladora das nossas defesas.

Isso é extremamente importante para que a inflamação - um mecanismo de defesa do nosso corpo que é muito válido em ações pontuais - não seja constantemente acionada, como uma sirene desregulada.

E excesso de inflamação, como você talvez já saiba, é o ponto de partida para um adoecimento geral do corpo.

Prova da ação anti-inflamatória da unha-de-gato foi evidenciada em um estudo publicado no *Journal of Rheumatology*, realizado com pessoas diagnosticadas com artrite reumatoide.

Esse tipo de artrite é uma doença autoimune de longa duração, que acomete juntas e articulações, causando inchaço, dor e rigidez.

O estudo concluiu que 60 mg de extrato de unha-de-gato por dia, junto com a medicação regular, resultou em uma redução de 29% no número de articulações doloridas, em comparação com um grupo de controle que apenas tomava medicamentos.

A hipótese, segundo os pesquisadores da *University of North Carolina at Charlotte*, é a de que a unha-de-gato possui flavonoides (compostos com ação antioxidante) e alcaloides (compostos naturais que protegem a planta).

Ambos inibem a liberação excessiva de fator de necrose tumoral alfa, que são citocinas altamente inflamatórias.

COMO CONSUMIR

A unha-de-gato faz parte da Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (Rename) de 2020, do Ministério da Saúde, e é distribuída no Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro nas formas de comprimido, cápsula e gel.

A planta também pode ser encontrada com extrato líquido para ser consumido via oral.

As orientações da Anvisa de uso são:

- **Extrato fluído oral:** 2,5 a 5 ml, de 1 a 2 vezes ao dia
- **Comprimido**: 350 g, 2 vezes ao dia
- **Cápsula:** 300 a 500 mg (1 cápsula), de 2 a 3 vezes ao dia

No caso do chá, a orientação é colocar uma colher de sopa da erva em um litro de água fervente, tampar por 10 minutos e, então, coar e beber.

O indicado é usar o fitoterápico por no máximo oito semanas.

A planta deve ser evitada por gestantes e lactentes, pacientes que realizaram transplantes e pessoas que utilizam medicamentos anticoagulantes.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Uncaria tomentosa*

Para que serve: Atua como um anti-inflamatório geral e é indicada para artrite reumatoide e osteoartrite.

Modo de usar: A unha-de-gato pode ser encontrada nos seguintes formatos: extrato fluido oral (2,5 a 5 mL, de 1 a 2 vezes ao dia); comprimido (350 g, 2 vezes ao dia); cápsula (300 a 500 mg, de 2 a 3 vezes ao dia) ou como chá (1 colher de sopa do extrato seco em 1 litro de água fervente). Procure orientação médica para saber qual o melhor uso de acordo com seu histórico de saúde.

URTIGA-BRANCA *(URTICA DIOICA)*

Quero que você conheça a planta que carrega uma história intrigante e um efeito muito poderoso para a virilidade masculina.

Você já deve ter ouvido falar da urtiga, uma planta que causa queimaduras, coceira, vermelhidão e muita dor naqueles que ousam tocar em suas folhas.

No entanto, existe uma variedade menos "brava", a urtiga-branca, que leva o nome científico de *Urtica dioica*.

Dizem alguns historiadores que os soldados romanos esfregavam algumas folhas da urtiga-branca na pele para espantar o frio durante as longas caminhadas pelo inverno europeu.

No entanto, eles não sabiam que a raiz dessa planta esconde um segredo que pode levantar a saúde sexual masculina sem os efeitos colaterais indesejáveis dos medicamentos.

O extrato da raiz de urtiga-branca contém um ácido responsável por aumentar a durabilidade da testosterona que o corpo já produz.

É como se você pudesse usar seus créditos por mais tempo, fazendo a sua testosterona trabalhar por você e pelo seu prazer.

A urtiga ainda tem outra grande vantagem para a saúde masculina: a diminuição da próstata.

Muitos medicamentos funcionam como cobertor curto, melhoram a próstata, mas podem diminuir a libido. Esse, aliás, é um dos possíveis efeitos colaterais da famosa finasterida.

Mas essa planta tem uma dupla função: **prolongar a libido e reduzir o tamanho da próstata**.

Um estudo realizado no Irã, com mais de 500 homens, comparou o efeito da urtiga e do placebo no trato urinário.

Isso porque homens que têm a próstata inchada geralmente relatam jato fraco ou vontade de urinar de hora em hora.

No fim do estudo de seis meses, 81% dos pacientes no grupo da

urtiga relataram melhora dos sintomas em comparação com 16% no grupo que usou placebo.

E, ainda, no grupo que usou a urtiga, o fluxo da urina foi de 8,2 ml por segundo contra 3,4 ml por segundo no grupo placebo.

Também houve uma redução do tamanho da próstata nos que usaram a raiz da urtiga-branca.

Para saber se está diante da urtiga-branca, olhe sua folhas. Elas são recortadas e o verso é branco-prateado.

Ela é bastante comum em climas mais frios, como na região Sul do Brasil.

Para manuseá-las, preste atenção nisso.

Caso você queira usar as raízes para a produção do chá, colha a planta com cuidado, deixe murchar e só então manuseie as raízes. Isso porque depois de murcha, a planta perde suas características urticantes.

COMO PREPARAR O CHÁ

Para o chá, utilize uma colher de sopa da raiz seca e picada para cada xícara de água e faça um chá por decocção:

- Ferva a água com a planta seca por pelo menos dois minutos;
- Depois apague o fogo, tampe e deixe esfriar um pouco; e
- Quando estiver morno, coe e beba pelo menos três xícaras ao dia.

A urtiga-branca pode ser encontrada em farmácias de manipulação, como cápsulas com extrato seco padronizado. É indicado o consumo de duas ou três cápsulas de 500 mg cada ao dia.

O ideal é que o uso seja feito sempre em parceria com um médico de confiança que vai avaliar a quantidade adequada para cada caso.

Você, que já foi diagnosticado com hiperplasia prostática benigna (HPB), faça o teste e deixe as plantas trabalharem a favor da sua saúde.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Urtica dioica*

Para que serve: prolonga o efeito da testosterona e diminui a inflamação da próstata.

Modo de usar e cuidados:

- Para saber se está diante da urtiga-branca, olhe suas folhas. Elas são recortadas e o verso é branco-prateado.
- Ela é bastante comum em climas mais frios, como na região sul do Brasil.

Para manuseá-las, preste atenção nisso:

- Caso você queira usar as raízes para a produção do chá, colha a planta com auxílio de uma luva, deixe murchar e só então manuseie as raízes. Isso porque, depois de murcha, a planta perde suas características urticantes.

Como preparar o chá:

- Para o chá, utilize uma colher de sopa da raiz seca e picada para cada xícara de água e faça um chá por decocção:
- Ferva a água com a planta seca por pelo menos dois minutos;
- Depois apague o fogo, tampe e deixe esfriar um pouco;
- Quando estiver morno, coe e beba pelo menos 3 xícaras ao dia.

LETRA

V

VALERIANA

VALERIANA

Essa planta é uma potente indutora do sono. Falo da valeriana, que atende pelo nome científico *Valeriana officinalis.*

Ela floresce no verão e garante o alcance do sono profundo em uma velocidade 36% mais rápida.

Também conhecida como erva de São Jorge e erva dos gatos, a valeriana é usada como remédio natural desde a Grécia antiga e também está presente na medicina tradicional chinesa.

No século XVI, a planta foi usada para a confecção de perfumes, além de estar presente em várias simpatias populares.

ESTIMULA O SONO

Um estudo da *Humboldt University of Berlin* acompanhou 16 pacientes com insônia e com idade média de 49 anos por 14 dias.

Enquanto um grupo recebeu extrato de valeriana, outro recebeu placebo.

Durante o período de tratamento, os pacientes foram submetidos a oito exames polissonográficos.

Naqueles pacientes que receberam valeriana, o período do estado de vigília (aquele em que você ainda está desperto) passou 36% mais rápido se comparado ao placebo.

O percentual de tempo no leito dormindo no tratamento com valeriana também foi maior na comparação com o placebo.

Os eventos adversos apresentados pelas pessoas durante os 14 dias foram 83% menores naqueles que receberam o extrato de valeriana.

Outro estudo, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), acompanhou 19 pacientes que tinham desmamado de benzodiazepínicos (como é o caso do Rivotril). Eles tinham a idade média de 43 anos e haviam tomado medicamentos para dormir ao longo dos cinco a sete anos anteriores.

O grupo foi dividido entre o tratamento com valeriana e a ingestão de placebo. O sono dos pacientes foi acompanhado por eletroencefalograma durante 15 dias.

Os pacientes que receberam valeriana relataram melhor qualidade do sono e tiveram seu tempo do estado de vigília reduzido, enquanto não houve diferença naqueles acompanhados com placebo.

Além de ser uma indutora do sono e calmante, a valeriana também pode ser usada para o alívio de cãibras, convulsões, enxaquecas e dores de cabeça, cólicas menstruais, sintomas da menopausa e até arritmia cardíaca.

ACALMA PERNAS INQUIETAS

A planta também tem uma ação bem contundente para a síndrome das pernas inquietas, uma síndrome pouco diagnosticada e não reconhecida por grande parte dos médicos.

Essa condição causa formigamentos, fisgadas, dores, queimações ou comichões nas pernas. Durante o dia, essas sensações te impedem de ficar parado e, à noite, de dormir.

Por ser pouco conhecida, essa síndrome também é de difícil tratamento. Mas a valeriana é uma opção comprovada pela ciência.

Um estudo conjunto entre a Universidade do Alabama e a Universidade da Pensilvânia, ambas norte-americanas, comparou os efeitos da valeriana em relação a um placebo em 37 pacientes com síndrome das pernas inquietas que tinham entre 36 e 65 anos.

Os pacientes receberam 800 mg de valeriana ou placebo por oito semanas.

Depois deste período, os pacientes que receberam os 800 mg de valeriana por dia apresentaram redução da gravidade dos sintomas relacionados à síndrome, melhora da qualidade do sono e da qualidade de vida em geral.

A pesquisa não apontou qualquer efeito adverso grave no uso de valeriana nestes pacientes.

Infelizmente, não é o que acontece com os medicamentos geralmente prescritos, como a dopamina, que podem causar náuseas, vômitos e extrema sonolência.

COMO CONSUMIR

Você não precisa comer a valeriana para aproveitar seus benefícios.

As folhas pode ser encontradas secas em lojas de produtos naturais e consumidas na forma de chá.

Use 10 g da valeriana seca para cada 500 ml de água. Coloque os ingredientes em uma panela e deixe ferver durante 10 minutos.

Deixe o chá repousar por 5 minutos, coe e beba até 2 xícaras por dia. Para ajudar com a insônia, tome o chá cerca de 30 minutos antes de dormir.

A valeriana também é muito utilizada na forma de suplemento. Se preferir essa modalidade, um especialista em fitoterapia poderá lhe prescrever a erva em forma de cápsulas na dosagem adequada.

Em geral, o consumo de 400 a 900 mg de valeriana em cápsulas é considerado seguro. Tome à noite, antes de se deitar.

Porém, a valeriana tem um efeito forte e algumas pessoas podem ficar sedadas mesmo com uma dose baixa.

Em alguns casos, ela pode ter o efeito reverso e agir como estimulante. Também é comum que ela cause uma leve agitação logo depois de ingerida, antes de iniciar seu efeito relaxante.

A superdosagem pode causar náuseas, tonturas, vômitos, fadiga e indisposição gastrointestinal.

Por isso, converse com o profissional de saúde que te acompanha para saber qual a melhor dose e opção de consumo no seu caso.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Valeriana officinalis*

Para que serve: Estímulo do sono, relaxamento e alívio de dores.

Modo de usar e cuidados: Faça um chá com as folhas secas da valeriana ou tome como suplemento, segundo orientação médica. A alta dosagem pode causar efeitos colaterais.

LETRA
X
XANANA

XANANA

A Xanana é uma planta ideal para quem tem intolerância a glúten, lactose e está sempre com inflamações intestinais.

Além de eficiente, é uma planta linda e gostosa!

Essa planta simpática cresce espontaneamente em terrenos baldios, calçadas e canteiros públicos.

As folhas são simples, com as margens serradas.

Já as flores nascem solitárias na ponta do ramo. Suas pétalas são brancas com a "garganta" negra.

Por abrir pelas manhãs, essa planta também é conhecida como Bom dia, mas ainda leva os nome de flor-do-guarujá, damiana, albina e oreganilho.

Por isso é sempre importante procurar pelo nome científico da planta: *Turnera subulata ou Turnera ulmifolia.* Ambas têm as mesmas propriedades medicinais.

Como eu disse, essa planta também é muito gostosa - digo isso porque ela é uma Panc (Plantas alimentícias não convencionais).

Já ouviu falar? É o termo do momento.

No caso da xanana, a florzinha pode ir do caule direto para o seu prato. O sabor suave e adocicado fica ótimo em saladas.

Mas é nas folhas que está o verdadeiro poder farmacológico dessa planta.

Ela é um surpreendente anti-inflamatório e um surpreendente antibiótico, podendo ser usada contra muitos tipo de inflamação, mas é nas inflamações intestinais que a planta mostra a sua força.

É um excelente medicamento natural para:

- Colite;
- Diverticulite;
- Colite ulcerativa;
- Doença de Crohn;
- Intestino irritável; e
- Intolerância a glúten e lactose.

No caso da intolerância à lactose, a planta trata também seus efeitos indesejáveis como dor, inchaço e gases intestinais.

Trago dois estudos sobre o assunto.

Um deles foi feito no Brasil em parceria com a Espanha e mostrou que o extrato reduziu significamente os danos do cólon em ratos com colite.

Outro, realizado em parceria entre a Unicamp e a Unesp, mostrou que o extrato da planta diminui em até 58% a úlcera gástrica induzida por estresse.

Os dois estudos mostram que a crença popular em torno dessa planta tem amplo embasamento científico.

COMO CONSUMIR ESSA PLANTA?

A xanana tem mais uma grande vantagem, que é sua baixíssima toxicidade, o que permite que a planta seja usada até em animais domésticos, crianças ou em doses mais elevadas.

Para o chá, a quantidade é a de sempre: uma colher de planta picada para cada xícara de água, mas você pode tomar até quatro xícaras desse chá por dia, sem risco de intoxicação.

No entanto, não é fácil encontrar a xanana em lojas naturais ou em farmácias de manipulação.

Nesse caso, minha dica é: quando encontrar com um pé de xanana, tire um galho de aproximadamente 15 cm e plante a xanana em sua casa e em pouco tempo você poderá utilizar a planta que você mesmo plantou.

Ela cresce em muitos lugares. Só não se dá bem em lugares muito frios.

Você pode potencializar o tratamento combinando a xanana com outras plantas

Minhas sugestões são:

- ***Erva baleeira*** *(Cordia verbenacea) – um dos melhores anti-inflamatórios naturais que temos hoje;*
- ***Gervão*** *(Stachytarpheta cayennensis) – com propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e bactericidas; e*
- ***Alecrim*** *(Rosmarinus officinalis) – também um poderoso anti-inflamatório que melhora a digestão e protege as paredes do estômago.*

As quatro plantas juntas têm um efeito sinérgico, o que significa que uma potencializa e complementa o efeito da outra.

Caso você opte por usar as quatro plantas, use uma colher de sobremesa de cada planta em quatro xícaras de água.

Faça o chá e vá tomando ao longo do dia.

Se você conhece pessoas que sofrem desse tipo de problema, essa é uma dica de ouro para tratar as inflamações intestinais.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Turnera subulata ou Turnera ulmifolia*

Para que serve: combate a diversos tipos de inflamações intestinais

Modo de usar e cuidados:
Sua baixíssima toxicidade permite que a planta seja usada até em animais domésticos, crianças ou em doses mais elevadas.

Para o chá, use uma colher de planta picada para cada xícara de água, mas você pode tomar até **quatro xícaras** desse chá por dia, sem risco de intoxicação.
O efeito da planta pode ser potencializado se ela for associada à erva baleeira, ao gervão e ao alecrim. Nesse caso, utilize uma colher de sobremesa de cada planta, faça um chá com quatro xícaras de água e vá tomando ao longo do dia.

LETRA
Z
ZIMBRO

ZIMBRO

Semelhante a um arbusto ou pequena árvore, o zimbro tem a copa em formato de cone e com folhas alongadas, que lembram agulhas.

Seus frutos são semelhantes a pequenos mirtilos, de cor roxa e arredondados, e têm um sabor adocicado e resinoso, que lembra canela.

Por ser uma espécie nativa do norte da Europa, mais precisamente na Noruega, o zimbro consegue se adaptar a climas amenos, frios e até gélidos.

Hoje, a planta já pode ser encontrada também em países como México, Argélia, Marrocos, Nepal e Paquistão.

Também é chamado de fruto de genebra, genebreiro, junipo, junípero e zimbrão.

O zimbro é uma planta que pode ser utilizada como tempero, devido ao aroma e sabor característicos, ou até mesmo no preparo de óleo essencial – extraído de suas sementes e frutos, para fins medicinais.

É aí que o zimbro, ou junípero, ganha destaque: ele é recomendado para tratar e aliviar condições como hipertensão, reumatismo, gota, cálculo renal e edemas.

O óleo essencial de junípero pode até ser aplicado na pele (junto a um óleo vegetal, como o óleo de coco) para tratar micoses e dores em geral.

O primeiro fator de destaque do zimbro tem a ver com a característica de seus frutos, que assumem tons de violeta, roxo e azul intenso.

Isso é sinal da alta presença de flavonoides, compostos com ação antioxidante e anti-inflamatória que também estão presentes em outros frutos parecidos, como é o caso dos mirtilos.

Por ser rico em flavonoides, o zimbro pode ajudar a tratar e até prevenir condições como diabetes, doenças cardiovasculares e outras que são causadas pela inflamação crônica.

Um estudo em ratos com diabetes, liderado pela *Pai Chai University*, na Coreia do Sul, demonstrou que o tratamento com extrato de zimbro reduziu os níveis de colesterol total e triglicerídeos em 57% e 37%, respectivamente, em comparação com o grupo de controle.

Além do poder anti-inflamatório, o zimbro pode ser um reforço importante para a imunidade. As propriedades antifúngicas e antibacterianas da planta já foram muito bem documentadas pela ciência, inclusive.

Estudos em tubos de ensaio e animais mostraram que as bagas de zimbro são capazes de combater fungos e bactérias, a exemplo da *Candida* e de bactérias causadoras de intoxicação alimentar, devido à presença de compostos como sabineno, limoneno, mirceno e alfa e beta-pineno no óleo essencial.

FORMAS DE CONSUMO

O zimbro pode ser aproveitado na forma de óleo essencial (busque por "óleo essencial de junípero"), devendo ser diluído em um óleo vegetal antes de ser aplicado sobre a pele.

Outra forma de se beneficiar de todas as propriedades terapêuticas dessa planta é apostando no extrato seco das folhas, frutos e sementes de zimbro, para infusões.

Para o chá, recomenda-se colocar 2 gramas de bagas de zimbro em uma xícara de água fervente e tampar.

Deixe repousar por 10 minutos e coe. Beba 15 minutos antes das refeições.

> **Atenção:** o óleo essencial não deve ser ingerido e pode exercer ações tóxicas sobre os rins, devido à presença de substâncias nefrotóxicas. Por isso, o zimbro não é indicado para pessoas com problemas renais e mulheres grávidas.

FICHA TÉCNICA

Nome científico: *Juniperus communis*

Para que serve: infecções fúngicas e bacterianas, inflamação e melhora da função digestiva.

Modo de usar: Acrescente 2 gramas de bagas de zimbro em uma xícara de água fervente. Deixe repousar por 10 minutos, coe e beba.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AL MOFLEH, Ibrahim A. *et al*.. **Aqueous suspension of anise "Pimpinella anisum" protects rats against chemically induced gastric ulcers**. World journal of gastroenterology, vol. 13,7, 2007: 1112-8. doi:10.3748/wjg.v13.i7.1112.

AL-OKBI, S. Y. *et al*.. **Protective effect of clove oil and eugenol microemulsions on fatty liver and dyslipidemia as components of metabolic syndrome**. Journal of medicinal food, vol. 17,7, 2014: 764-71. doi:10.1089/jmf.2013.0033.

ALEXOPOULOS, Nikolaos *et al*.. **The acute effect of green tea consumption on endothelial function in healthy individuals**. European journal of cardiovascular prevention and rehabilitation: official journal of the European Society of Cardiology, Working Groups on Epidemiology & Prevention and Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology vol. 15,3 (2008): 300-5. doi:10.1097/HJR.0b013e3282f4832f.

ALI, Mohammad & KENGANORA, Mruthunjaya & MANJULA, Santhepete. **Health Benefits of Morinda citrifolia (Noni): A Review**. Pharmacognosy Journal. 2016. 8. 321-334. 10.5530/pj.2016.4.4.

ALI, Shakir *et al*.. **Eugenol-rich Fraction of Syzygium aromaticum (Clove) Reverses Biochemical and Histopathological Changes in Liver Cirrhosis and Inhibits Hepatic Cell Proliferation**. Journal of cancer prevention, vol. 19,4, 2014: 288-300. doi:10.15430/JCP.2014.19.4.288.

AMORIM, Maria F. D. *et al*.. **O papel controvertido da kava (*Piper methysticum* G. Foster) - Fitoterápico ansiolítico, na hepatite tóxica.** *Rev. bras. farmacogn.* [online]. 2007, vol.17, n.3, pp.448-454. ISSN 1981-528X. https://doi.org/10.1590/S0102-695X2007000300020.

ANDRIANA, Yusuf *et al*.. **Antihyperuricemia, Antioxidant, and Antibacterial Activities of *Tridax procumbens* L**. Foods (Basel, Switzerland), vol. 8,1 21. 10 Jan. 2019, doi:10.3390/foods8010021.

ARAGÃO, D. M. de O.. **Cecropia pachystachya Trécul como adjuvante no tratamento do diabetes melito**. Tese (Doutorado) - ICB – Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), Juiz de Fora, 2015.

ARAÚJO, FY DE *et al.* **Central nervous system effects of the essential oil of the leaves of Alpinia zerumbet in mice**. J Pharm Pharmacol. 2009 Nov;61(11):1521-7. doi: 10.1211/jpp/61.11.0012.

ARDESTANI, Amin. *et. al.* **Nasturtium officinale reduces oxidative stress and enhances antioxidant capacity in hypercholesterolamemic rats**. Chemico-Biological Interactions. Vol. 172, Ed. 3, abril de 2008, pg. 176-184.

ÁVILA-PEÑA, D. et al.. **Antinociceptive activity of Syzygium jambos leaves extract on rats**. Journal of Ethnopharmacology, Volume 112, edição 2, 2007, págs. 380-385.

BAEZ, R *et al*. **In vivo antitumoral activity of stem pineapple (Ananas comosus) bromelain**. Planta medica, 2007 - researchgate.net.

BARBASTEFANO, Victor *et al*.. **Vernonia polyanthes as a new source of antiulcer drugs**. Fitoterapia, Volume 78, Edições 7–8, Dezembro de 2007, Páginas 545-551.

BARBOSA, D. R. et. al. **Kava-kava (*Piper methysticum*): uma revisão geral**. Revista Científica do ITPAC, Araguaína, v.6, n.3, Pub.3, Junho 2013.

BATISTA, Ângela Giovana. **Frutas vermelhas: ação preventiva contra doenças metabólicas e danos cognitivos**. 2017. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Engenharia de Alimentos, Campinas, SP. Disponível em: <http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/331376>.

BESSA PEREIRA, C *et al*. **Equisetum arvense hydromethanolic extracts in bone tissue regeneration: *in vitro* osteoblastic modulation and antibacterial activity**. Cell Prolif (Ago 2012). doi: 10.1111/j.1365-2184.2012.00826.x.

BODE, A. M., DONG Z.. **The Amazing and Mighty Ginger**. In: BENZIE, I. F. F., WACHTEL-GALOR S.. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011. Chapter 7. Disponível em : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/.

BORGES, C.C. *et al*.. **Bidens pilosa L. (Asteraceae): traditional use in a community of southern Brazil**. Rev. bras. plantas med., Botucatu, v. 15, n. 1, p. 34-40, 2013. https://doi.org/10.1590/S1516-05722013000100004.

BRIDI, R. *et al*.. **The antioxidant activity of standardized extract of Ginkgo biloba (EGb 761) in rats**. Phytotherapy research : PTR vol. 15,5, 2001: 449-51. doi:10.1002/ptr.814.

CALOU, I. B. F., LIMA L. A. R., FERREIRA J. A. N., CERQUEIRA G. S.. **Atividade gastroprotetora da *Maytenus ilicifolia* e *Maytenus aquifolium***. Revista saúde e ciência On line, 2014; 3(2): 33-42.

CHANDRASEKARAN, M; VENKATESALU, V.. **Antibacterial and antifungal activity of Syzygium jambolanum seeds**. Journal of Ethnopharmacology, Volume 91, Edição 1, Março de 2004, págs. 105-108.

CHANTRE, P *et al*.. **Efficacy and tolerance of Harpagophytum procumbens versus diacerhein in treatment of osteoarthritis**. Phytomedicine : international journal of phytotherapy and phytopharmacology, vol. 7,3, 2000: 177-83. doi:10.1016/S0944-7113(00)80001-X.

CHATTERJEE, Anirban *et al*.. **Green tea: A boon for periodontal and general health**. Journal of Indian Society of Periodontology, vol. 16,2, 2012: 161-7. doi:10.4103/0972-124X.99256.

CHAWLA, Smriti *et al*. **Antioxidant Analysis and Phytochemical Screening of Colocasia Esculenta Leaf Extract.** Journal of Pharmaceutical Sciences and Research; Cuddalore Vol. 12, Ed. 1, (Jan 2020): 129-132.

CHEN, Sheng-Hsuan *et. al*. **Aloe-emodin-induced apoptosis in human gastric carcinoma cells.** Food and Chemical Toxicology. Vol. 45. Ed. 11. Novembro de 2007.

CHRUBASIK, S *et al*.. **Effectiveness of Harpagophytum procumbens in treatment of acute low back pain**. Phytomedicine: international journal of phytotherapy and phytopharmacology, vol. 3,1, 1996: 1-10. doi:10.1016/S0944-7113(96)80003-1.

CHIANG, Mei-Yin *et al*. **Vitro Cytotoxic, Antiviral and Immunomodulatory Effects of Plantago major and Plantago asiatica**. The American Journal of Chinese Medicine, Vol. 31, No. 02, pp. 225-234. 2003.

CORP, Nadia; PENDRY, Barbara. **The role of Western herbal medicine in the treatment of gout**. Journal of Herbal Medicine, Volume 3, Edição 4, Dezembro de 2013, págs. 157-170.

DAVALOS, Jenny e GARCIA, Zulema. **Evaluación de la actividad gastroprotectora de los extractos de llantén (Plantago major)**. BIOFARBO [online]. 2008, vol.16, n.1 [citado 2019-12-11], pp. 36-41.

ERFAN, E. *et. al.* **Enzymatic activity of bromelain isolated pineapple (Ananas comosus) hump and its antibacterial effect on Enterococcus faecalis**. Scientific Dental, 2018.

EKSTEDT M1 *et. al.*.**Statins in non-alcoholic fatty liver disease and chronically elevated liver enzymes: a histopathological follow-up study.**J Hepatol. 2007 Jul;47(1):135-41. Epub 2007 Mar 8.

FERNANDES, Francis Rigolo *et al.* **Antinociceptive and antiinflammatory activities of the aqueous extract and isolated Cuphea carthagenensis (Jacq.) J. F. Macbr**. Rev. bras. farmacogn., Maringá , v. 12, supl. 1, p. 55-56, 2002. http://dx.doi.org/10.1590/S0102-695X2002000300027.

GALVEZ, Julio *et al.* **Intestinal antiinflammatory activity of a lyophilized infusion of Turnera ulmifolia in TNBS rat colitis**. Fitoterapia. Amsterdam: Elsevier B.V., v. 77, n. 7-8, p. 515-520, 2006.

GIBBERT, Luciana. **Caracterização físico-química, potencial antioxidante e avaliação de toxicidade preliminar do jambo vermelho (Syzygium malaccense (L.) Merr. & L.M.Perry)**. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Alimentação e Nutrição, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2017.

GIBBERT, Luciana; BERTIN, Renata; KRUGER, Claudia Hecke. **Breve revisão da espécie *Syzygium malaccense* (L.) Merr. & L.M. Perry como fonte de compostos bioativos**. Visão Acadêmica, Curitiba, v.18, n.4, Out. - Dez. 2017 - ISSN 1518-8361.

GONZÁLEZ-CASTEJÓN, Marta *et al.*. **Diverse biological activities of dandelion**. Nutrition Reviews, Volume 70, Edição 9, Setembro de 2012, págs. 534–547, https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2012.00509.x.

GRACIOSO, *et al.* **Effects of Tea from Turnera ulmifolia L. on Mouse Gastric Mucosa Support the Turneraceae as a New Source of Antiulcerogenic Drugs**. Biological and Pharmaceutical Bulletin 25 (4): 487-491, 2002.

GRATAL, P. *et al.*. **The ginger derivate 6-shogaol as a treatment in osteoarthritis. Modulation of chondrocyte hypertrophy and matrix calcification**. Osteoarthritis and Cartilage, Volume 26, Supplement 1, Abril de 2018, págs. S73-S74.

HARDIN, S. R.. **Cat's claw: an Amazonian vine decreases inflammation in osteoarthritis.** Complement Ther Clin Pract. 2007 Feb;13(1):25-8. doi: 10.1016/j.ctcp.2006.10.003. Epub 2006 Dec 13. PMID: 17210508.

HASANI, Hossein *et al.*. **Does ginger supplementation lower blood pressure? A systematic review and meta-analysis of clinical trials**. Phytotherapy research, vol. 33,6, 2019: 1639-1647. doi:10.1002/ptr.6362.

HECK, Rita Maria *et al.*. **Plantas Medicinais e Enfermagem: Uma Nova Perspectiva no Combate aos Radicais Livres**. Cogitare Enfermagem, v. 16, n. 1, mar. 2011. doi:http://dx.doi.org/10.5380/ce.v16i1.21122.

HERMES, Daniele *et al.*. **In vivo wound healing and antiulcer properties of white sweet potato (Ipomoea batatas)**. Journal of Advanced Research, Volume 4, Edição 4, Julho de 2013, Páginas 411-415.

ISO, Hiroyasu *et al.*. **The relationship between green tea and total caffeine intake and risk for self-reported type 2 diabetes among Japanese adults**. Annals of internal medicine vol. 144,8, 2006: 554-62. doi:10.7326/0003-4819-144-8-200604180-00005.

ISSURIYA A, Kumarnsit E, WATTANAPIROMSAKUL C, VONGVATCHARANON U. **Histological studies of neuroprotective effects of Curcuma longa Linn. on neuronal loss induced by dexamethasone treatment in the rat hippocampus**. Acta Histochem. 2014 Oct;116(8):1443-53. doi: 10.1016/j.acthis.2014.09.009. Epub 2014 Oct 16.

JINKIM, Hye. *et. al.* **Antiviral effect of Curcuma longa Linn extract against hepatitis B virus replication.** Journal of Ethnopharmacology. Vol. 124, ed. 2, Jul, 2009, p. 189-196.

JOHNSON, J. J.. **Carnosol: a promising anti-cancer and anti-inflammatory agent**. Cancer Lett. 2011 Jun 1;305(1):1-7. doi: 10.1016/j.canlet.2011.02.005. Epub 2011 Mar 5. PMID: 21382660; PMCID: PMC3070765.

JORGE, Luzia Ilza Ferreira; MARKMAN, Blanca Elena Ortega; FERRO, Vicente de Oliveira. **Elementos histológicos característicos de Cecropia pachystachya Trécul (embaúba)**. Rev. bras. farmacogn., São Paulo, v. 7-8, n. 1, p. 35-40, 1998 .

JU, Jung Bong *et al*. **Comparison between ethanolic and aqueous extracts from Chinese juniper berries for hypoglycaemic and hypolipidemic effects in alloxan-induced diabetic rats.** Journal of ethnopharmacology, 2008, vol. 115,1: 110-5. doi:10.1016/j.jep.2007.09.012.

KARMAKAR, S. *et al.*. **Clove (Syzygium aromaticum Linn) extract rich in eugenol and eugenol derivatives shows bone-preserving efficacy**. Natural product research, vol. 26,6, 2012: 500-9. doi:10.1080/14786419.2010.511216.

KENECHUKWU, Obikeze. **Cardiovascular effects of Leonotis leonurus extracts in normotensive rats and in isolated perfused rat heart**. Dissertação (Mestrado). School of Pharmacy, University of the Western Cape. Cape Town, Dezembro de 2004.

KOHN, Daniele Oliveira. **Atividades dopaminérgica, anticolinesterásica e neuroprotetora do café (Coffea arabica L.)): comparação entre extratos com diferentes conteúdos de cafeína.** Dissertação (Mestrado) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2012.

KUMAR, S., MADAAN, R., & SHARMA, A.. **Pharmacological evaluation of Bioactive Principle of Turnera aphrodisiaca**. Indian journal of pharmaceutical sciences, 2008, *70*(6), 740–744. https://doi.org/10.4103/0250-474X.49095.

KURIYAMA, Shinichi *et al.*. **Green tea consumption and mortality due to cardiovascular disease, cancer, and all causes in Japan: the Ohsaki study**. JAMA, vol. 296,10, 2006: 1255-65. doi:10.1001/jama.296.10.1255.

KURODA, M. *et al.*. **Hypoglycemic effects of clove (Syzygium aromaticum flower buds) on genetically diabetic KK-Ay mice and identification of the active ingredients**. Journal of natural medicines, vol. 66,2, 2012: 394-9. doi:10.1007/s11418-011-0593-z.

LAMAS, C. A. *et al.*. **Jaboticaba extract prevents prediabetes and liver steatosis in high-fat-fed aging mice**. Journal of Functional Foods, Volume 47, Agosto de 2018, Págs. 434-446.

LAMM, S. *et al.*. **Persistent response to pneumococcal vaccine in individuals supplemented with a novel water soluble extract of Uncaria tomentosa, C-Med-100**. Phytomedicine. 2001 Jul;8(4):267-74. doi: 10.1078/0944-7113-00046. PMID: 11515716.

LEE, Keun-Hyeun *et al*. **Eclipta prostrata promotes the induction of anagen, sustains the anagen phase through regulation of FGF-7 and FGF-5**. Pharmaceutical biology, vol. 57,1, 2019: 105-111. doi:10.1080/13880209.2018.1561729.

LUSA, Makeli Garibotti; BONA, Cleusa. **Caracterização morfoanatômica e histoquímica de Cuphea carthagenensis (Jacq.) J.f. Macbr. (Lythraceae)**. Acta Bot. Bras., Feira de Santana, v. 25, n. 2, p. 517-527, jun. 2011. http://dx.doi.org/10.1590/S0102-33062011000200027.

MACHADO, Daniele Guilhermano. **Envolvimento do sistema monoaminérgico no efeito antidepressivo do extrato das folhas de *Schinus molle L.* em camundongos**. Dissertação (Mestrado). Centro De Ciências Biológicas - Pós-graduação em Neurociências - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

MACIEL CARNEIRO, D *et al.* **Randomized, Double-Blind Clinical Trial to Assess the Acute Diuretic Effect of *Equisetum arvense* (Field Horsetail) in Healthy Volunteers**. Evid Based Complement Alternat Med. 2014. doi: 10.1155/2014/760683.

MANIYAR, *et al.*. **Antihyperglycemic and hypolipidemic activities of aqueous extract of Carica papaya Linn. leaves in alloxan-induced diabetic rats**. J Ayurveda Integr Med. 2012 Apr-Jun; 3(2): 70–74.

MARAM, KH. *et. al.* **Anticancer activity of Aloe vera and Calligonum comosum extracts separetely on hepatocellular carcinoma cells**. Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine. Vol. 5. Ed. 5. Maio de 2015. p. 375-381.

MATTHEWS, Anne *et al.*. **Interventions for nausea and vomiting in early pregnancy**. The Cochrane database of systematic reviews, vol. 2015,9 CD007575. 8 Sep. 2015, doi:10.1002/14651858.CD007575.pub4.

MCBEAN, D.; GRANT, L.; FYFE, L.; WARNOCK, M. **A review of the biological and potential therapeutic actions of harpagophytum procumbens**. Phytotherapy Research, 2007, vol. 21, pp. 199-209.

MESTON, Cindy M *et al.*. **Short- and long-term effects of Ginkgo biloba extract on sexual dysfunction in women**. Archives of sexual behavior vol. 37,4 (2008): 530-47. doi:10.1007/s10508-008-9316-2.

MIRHSA, A *et al.*. **Bauhinia variegata Leaf Extracts Exhibit Considerable Antibacterial, Antioxidant, and Anticancer Activities**. Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International Volume 2013, Article ID 915436, 10 pages.

MORS, W. *et al.*. **Neutralization of lethal and myotoxic activities of South American rattlesnake venom by extracts and constituents of the plant *Eclipta prostrata* (Asteraceae).** Toxicon, Volume 27, Issue 9, 1989, Pages 1003-1009.

MUR, Erich *et al*. **"Randomized double blind trial of an extract from the pentacyclic alkaloid--chemotype of uncaria tomentosa for the treatment of rheumatoid arthritis.**" *The Journal of rheumatology* vol. 29,4 (2002): 678-81.

NAHIDI, Fatemeh *et al.*. **The Study on the Effects of Pimpinella anisum on Relief and Recurrence of Menopausal Hot Flashes**. Iranian journal of pharmaceutical research, vol. 11,4, 2012: 1079-85.

National Center for Biotechnology Information. **PubChem Patent Summary for US-7658956-B2**. PubChem, https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/patent/US-7658956-B2.

NEHLIG, A. **Coffee, Tea, Chocolate, and the Brain;** Nehlig, A., ed.; CRC Press LLC: Boca Raton, 2004.

NUCCI-MARTINS C. *et al.* **Ameliorative potential of standardized fruit extract of Pterodon pubescens Benth on neuropathic pain in mice: Evidence for the mechanisms of action**. Journal of Ethnopharmacology. Volume 175, Dezembro de 2015, Págs. 273-286.

NZEAKO, B. C. *et al.*. **Antimicrobial activities of clove and thyme extracts**. Sultan Qaboos University medical journal, vol. 6,1, 2006: 33-9.

OH, Kyung-Jin *et al.*. **Effects of Korean red ginseng on sexual arousal in menopausal women: placebo-controlled, double-blind crossover clinical study**. The journal of sexual medicine, vol. 7,4 Pt 1, 2010: 1469-77. doi:10.1111/j.1743-6109.2009.01700.x.

OJEWOLE, J. A. O.. **P-2: Hypotensive effect of *Leonotis leonurus* aqueous leaf extract in rats**. American Journal of Hypertension, Volume 16, Edição S1, Maio de 2003, Página 40A, https://doi.org/10.1016/S0895-7061(03)00168-7.

OLAFSSON, Kjartan *et al.*. **Isolation of Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibiting Triterpenes from Schinus molle**. Planta Med, 1997, 63(4): 352-355. DOI: 10.1055/s-2006-957699.

OLIVEIRA, Mariana S. G. de *et al.*. **Antinociceptive and anti-inflammatory activity of hydroalcoholic extracts and fractions from Erythrina mulungu**. Rev. bras. farmacogn., Curitiba , v. 22, n. 1, p. 157-161, Fev. 2012.

PANDA, Vandana; SONKAMBLE, Madhav. **Anti-ulcer activity of Ipomoea batatas tubers (sweet potato). Functional Foods In Health And Disease**, Vol. 2, No. 3, 2012.

PANDJAITAN, Maruli *et al.* **Advanced Science, Engineering and Medicine**, American Scientific Publishers. Vol 6, Número 1, janeiro de 2014, pp.119-123

PARENTE, L.M.L. *et al.*. **Calendula officinalis: Características, Propriedades Químicas e Terapêuticas**. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, 2002. V. 6, n. 2.

PARENTE, L.M.L. *et al.*. Efeito cicatrizante e atividade antibacteriana da Calendula officinalis L. cultivada no Brasil. **Rev. bras. plantas med.**, Botucatu, v. 11, n. 4, p. 383-391, 2009. https://doi.org/10.1590/S1516-05722009000400005.

PARK, Byoung-Gun *et al.*. **Potentiation of antioxidative and anti-inflammatory properties of cultured wild ginseng root extract through probiotic fermentation**. The Journal of pharmacy and pharmacology, vol. 65,3, 2013: 457-64. doi:10.1111/jphp.12004.

PEPELJNJAK, S. *et al.*. **Antimicrobial activity of juniper berry essential oil (Juniperus communis L., Cupressaceae).** Acta Pharm. 2005 Dec;55(4):417-22.

PEREIRA, Patrícia Ribeiro. *et. al.* **Purification and characterization of the Lectin from Taro (Colocasia esculenta) and its effects on mouse splenocyte proliferation in vitro and in vivo.** Protein Journal, Vol. 33, págs. 92–99.

PIACENTE, S *et al*. **Flavonoids from *Turnera diffusa***. Z Naturforsch C J Biosci. Nov-Dec 2002. doi: 10.1515/znc-2002-11-1204.

POSTIGO, Sóstenes *et al.*. **Assessment of the Effects of Tribulus Terrestris on Sexual Function of Menopausal Women.** Rev. Bras. Ginecol. Obstet., Rio de Janeiro , v. 38, n. 3, p. 140-146, Mar. 2016. https://doi.org/10.1055/s-0036-1571472.

RABELO, L. K.; PIRES, E. C.; BAUMANN, S. S. R. T.; BRÍGIDA, C. A. S.; SILVA, J. B. S.; LIMA, P. S.; MAESTRI, M. P.; AQUINO, M. G. C.. **Espécies frutíferas na arborização urbana do município de Santarém, Pará**. Revista Ibero Americana de Ciências Ambientais, v.10, n.3, p.335-341, 2019. DOI: http://doi.org/10.6008/CBPC2179-6858.2019.003.0028.

RAJKAPOOR, B. *et al.* **Chemoprevention and cytotoxic effect of Bauhinia variegata against N-nitrosodiethylamine induced liver tumors and human cancer cell lines**. J Ethnopharmacol, 2006, 104(3):407-9.

RIED, K e FAKLER, Peter. **Potential of garlic (*Allium sativum*) in lowering high blood pressure: mechanisms of action and clinical relevance.** Integr Blood Press Control. 2014; 7: 71–82.

ROMANEZI DA SILVEIRA, R. *et al.*. **Effect of the crude extract of Vernonia polyanthes Less. on blood pressure and renal sodium excretion in unanesthetized rats**. Phytomedicine, Volume 10, Edições 2–3, 2003, páginas 127-131.

SÁ, R. D.; SILVA, F. R. da; RANDAU, K. P.. **Caracterização farmacobotânica de *Bidens pilosa* L**. Journal of Environmental Analysis and Progress V. 02 N. 03 (2017) 349-357. DOI: https://doi.org/10.24221/jeap.2.3.2017.1375.349-357.

SAFARINEJAD. **Urtica dioica for treatment of benign prostatic hyperplasia: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study.** J Herb Pharmacother. 2005;5(4):1-11.

SANTOS. *et al*. **Caracterização química e avaliação da atividade antioxidante do extrato seco de Miconia albicans (Sw.) Triana (Melastomataceae).** São Cristóvão, SE, 2018. Monografia (graduação em Farmácia) – Departamento de Farmácia, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2018.

SANTOS K. Me *et al*. **Bauhinia variegata candida Fraction Induces Tumor Cell Death by Activation of Caspase-3, RIP, and TNF-R1 and Inhibits Cell Migration and Invasion In Vitro.** BioMed Research International. Volume 2018, Article ID 4702481, 10 páginas.

SANTOS, Severino Barbosa dos *et al.* **Comparação da eficácia da aroeira oral (Schinus terebinthifolius Raddi) com omeprazol em pacientes com gastrite e sintomas dispépticos: estudo randomizado e duplo-cego**. GED gastroenterol. endosc.dig. 2010: 29(4):118-125.

SANTOS ROSA, D. *et al.*. **Erysothrine, an alkaloid extracted from flowers of Erythrina mulungu Mart. ex Benth: evaluating its anticonvulsant and anxiolytic potential**. Epilepsy Behav. 2012;23(3):205-212. doi:10.1016/j.yebeh.2012.01.003.

SASIDHARAN, *et al*. **Antihyperglycaemic effects of ethanol extracts ofCarica papaya and Pandanus amaryfollius leaf in streptozotocin-induced diabetic mice**. Natural Product Research, 25:20, 1982-1987.

SATOU, Murakami S, MATSUURA M, HAYASHI S, Koike K. **Anxiolytic effect and tissue distribution of inhaled Alpinia zerumbet essential oil in mice**. Nat Prod Commun. 2010 Jan;5(1):143-6.

SEMERDJIEVA, I. B., ZHELJAZKOV V. D.. **Chemical Constituents, Biological Properties, and Uses of Tribulus terrestris: A Review**. Natural Product Communications. August 2019. doi:10.1177/1934578X19868394.

SHAKIRU, A. S. *et al.*. **Oral administration of Tridax procumbens aqueous leaf extract attenuates reproductive function impairments in L-NAME induced hypertensive male rats**. Middle East Fertility Society Journal, Volume 22, Edição 3, 2017, Pages 219-225.

SHOBA G, Joy D, Joseph T, Majeed M, Rajendran R, Srinivas PS. **Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers**. Planta Med. 1998 May;64(4):353-6.

SIGSTEDT, S. C. *et al.*. **Evaluation of aqueous extracts of Taraxacum officinale on growth and invasion of breast and prostate cancer cells**. Int J Oncol, maio de 2008. ;32(5):1085-90. PMID: 18425335.

SILVA, D. C. F.; BARROS, J. A. C.; RIBEIRO, D. A. V.; SILVA, M. P.; MOREIRA, A. V. B.. **Antioxidant activity of the most consumed teas in the city of Natal-RN**. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. = J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 33, n. 3, p. 61-70, dez. 2008.

SONNENBICHLER, Johann. *et al.*. **Stimulatory Effects of Silibinin and Silicristin from the Milk Thistle Silybum marianum on Kidney Cells**. Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics September 1999, 290 (3) 1375-1383.

TADDEI, A., ROSAS-ROMERO J.. **Bioactivity studies of extracts from *Tridax procumbens***. Phytomedicine, Volume 7, Edição 3, 2000, Pages 235-238.

TIBIRIÇÁ, E. *et al.* **Pharmacological mechanisms involved in the vasodilator effects of extracts from *Echinodorus grandiflorus***. Journal of Ethnopharmacology, v.111, p.50-5, 2007.

TODE, T. *et al.*. **Effect of Korean red ginseng on psychological functions in patients with severe climacteric syndromes**. International journal of gynaecology and obstetrics: the official organ of the International Federation of Gynaecology and Obstetrics, vol. 67,3, 1999: 169-74. doi:10.1016/s0020-7292(99)00168-x.

TOMLENNOVIC L. **Aluminum and Alzheimer's disease: after a century of controversy, is there a plausible link?**. J Alzheimers Dis. 2011;23(4):567-98. doi: 10.3233/JAD-2010-101494.

TREVISAN, Maria Teresa Salles *et al.*. **Seleção de plantas com atividade anticolinasterase para tratamento da doença de Alzheimer.** Quím. Nova, São Paulo , v. 26, n. 3, p. 301-304, Maio de 2003.

TRUDEL, Dominique *et al.* **Green tea for ovarian cancer prevention and treatment: a systematic review of the in vitro, in vivo and epidemiological studies**. Gynecologic oncology vol. 126,3, 2012: 491-8. doi:10.1016/j.ygyno.2012.04.048.

VEERABADRAN, Usharani *et al.*. **Evaluation of antioxidant potential of leaves of *Leonotis nepetifolia* and its inhibitory effect on MCF7 and Hep2 cancer cell lines**. Asian Pacific Journal of Tropical Disease, vol. 3,2, 2013: 103–110. doi:10.1016/S2222-1808(13)60053-5.

VELUTHAKAL, Rajakrishnan *et al.* **Neuroprotective role of curcumin from Curcuma longa on ethanol-induced brain damage**. Phytotherapy research, 1999, 13. 571-4. 10.1002/(SICI)1099-1573(199911)13:73.3.CO;2-Z.

WALKER, J. *et al.*. **Identification of coffee components that stimulate dopamine release from pheochromocytoma cells** (PC-12). Food and Chemical Toxicology. Volume 50, Issue 2, February 2012, Pages 390-398

WEST, B. J. *et al.*. **The Potential Health Benefits of Noni Juice: A Review of Human Intervention Studies**. *Foods*. 2018; 7(4):58. doi:10.3390/foods7040058.

WU, Yu-Zhou *et al.*. **Ginkgo biloba extract improves coronary artery circulation in patients with coronary artery disease: contribution of plasma nitric oxide and endothelin-1**. Phytotherapy research, vol. 22,6, 2008: 734-9. doi:10.1002/ptr.2335.

YOU, Yanghee *et al.*. ***In vitro* and *in vivo* hepatoprotective effects of the aqueous extract from *Taraxacum officinale* (dandelion) root against alcohol-induced oxidative stress**. Food and Chemical Toxicology, Volume 48, Issue 6, June 2010, páginas 1632-1637. https://doi.org/10.1016/j.fct.2010.03.037.

YONGCHAIYDHA, S. et. al. **Antidiabetic activity of *Aloe vera* L. juice. I. Clinical trial in new cases of diabetes mellitus**. Phytomedicine Vol. 3, Ed. 3, novembro de 1996, p. 241-243.

YUEQIN, Zeng *et al.*. **Isolation of Two Triterpenoids and a Biflavanone with Anti-Inflammatory Activity from Schinus molle Fruits**. Planta Med, 2003, 69(10): 893-898. DOI: 10.1055/s-2003-45096.

ZAMBERLAM, Claudia Raquel. **Análise dos efeitos do extrato padronizado de ginkgo biloba na aquisição e na extinção do medo condicionado**. 92 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Ciências Ambientais, Químicas e Farmacêuticas, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Diadema, 2013.

ZHU, W. *et al.*. **A review of traditional pharmacological uses, phytochemistry, and pharmacological activities of Tribulus terrestris**. Chemistry Central journal. 2017. doi:10.1186/s13065-017-0289-x.

Licenças Creative Commons:

1. Alex Popovkin: Esta imagem está originalmente postada no Flickr por Alex Popovkin, Bahia, Brazil https://flickr.com/photos/12589168@N00/5276645969. Última alteração em 16 de maio de 2016 por FlickreviewR e está licenciada nos termos do CC BY 2.0.

2. Marcia Stefani: Esta imagem está postada originalmente no Flickr, foi revisada em 11 de janeiro de 2010 por Magnus Manske, flickr.com/photos/43206694@N03/3991814884, e está licenciada nos termos do CC BY 2.0.

3. CostaPPPR: Esta imagem está postada originalmente na Wikipedia, em 26 de dezmebro de 2014 por Paulo Pedro P. R. Costa, https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c6/Espinheira-Santa_02.jpg e está licenciada nos termos do CC BY-SA 4.0.

4. Bob Peterson: Esta imagem está postada originalmente na Wikipedia, em 13 de maio de 2011 de North Palm Beach, Florida. Enviada por Jacopo Werther, https://pt.wikipedia.org/wiki/Sete-sangrias#/media/Ficheiro:Colombian_waxweed_(5736084223).jpg, e está licenciada nos termos do CC BY-SA 2.0

5. Jim Duggan: Esta imagem está postada originalmente no Flickr, em 28 de junho de 2018, https://www.flickr.com/photos/126765045@N07/49643306742/ e está licenciada nos termos do CC BY 2.0